

# โรงเรียนผู้สูงอายุ คำตอบของสังคมสูงอายุในประเทศไทย



โดย  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มิ่งขวัญ คงเจริญ  
ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาตลอดชีวิต  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตุลาคม 2563

# โรงเรียนผู้สูงอายุ

## คำตอบของสังคมสูงอายุในประเทศไทย

ผู้เขียน : มิ่งขวัญ คงเจริญ  
ISBN : 978-616-582-593-1  
พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม พ.ศ. 2564  
จำนวน : 200 เล่ม  
จำนวนหน้า : 72 หน้า  
จัดทำโดย : ผศ.ดร.มิ่งขวัญ คงเจริญ  
ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ และการศึกษาตลอดชีวิต  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, พ.ศ. 2564  
โทรศัพท์ 0-2564-3104 ถึง 6  
โทรสาร 0-2564-3119  
<http://www.thammasatprintinghouse.com>

## คำนำ

หนังสือ “โรงเรียนผู้สูงอายุ คำตอบของสังคมสูงอายุในประเทศไทย” เล่มนี้เป็นการนำเสนอเนื้อหา ที่ดกพลีจากการทำงานวิจัยด้านการพัฒนาผู้สูงอายุ โดยมีเครื่องมือชิ้นใหญ่คือโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ หน่วยงานในพื้นที่ และมุมมองของนักวิจัย และมีโจทย์ใหญ่คือการศึกษาที่ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ประเทศเราควรมีแนวทางอะไรที่จะทำให้ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพยังคงคุณค่าประโยชน์ต่อไป กล่าวคือ เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต นำความรู้ที่มีมาใช้ในการดูแลตนเอง พึ่งตนเอง และชุมชนควรมีส่วนร่วมสนับสนุน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยังคงศักยภาพของตนได้ เพื่อเป็นหนทางของการพัฒนาผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

ผู้เขียนมีความหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นการจุดประกายความคิดและเป็นคู่มือสื่อการเรียนรู้ในช่วงการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ พร้อมทั้งทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะและศักยภาพต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มิ่งขวัญ คงเจริญ



## สารบัญ

	หน้า
<b>บทที่ 1</b>	
<b>โรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทย</b>	5
• ลักษณะของโรงเรียนผู้สูงอายุ	7
• การเรียนรู้ตลอดชีวิตในโรงเรียนผู้สูงอายุ	13
• โรงเรียนที่ให้มากกว่าการไปเรียน	16
<b>บทที่ 2</b>	
<b>บทเรียนที่ผู้สูงอายุควรรู้</b>	18
• การเปลี่ยนแปลงสู่วัยสูงอายุ: กาย จิต สังคม	19
• สูงอายุอย่างมีคุณภาพ	25
• ตัวอย่างฐานการเรียนรู้	29
<b>บทที่ 3</b>	
<b>การพัฒนาผู้สูงอายุโดยชุมชน</b>	42
• ใครคือครู ครูคือใคร ในวัยนี้	43
• แหล่งเรียนรู้คือชุมชน	45
• ความร่วมมือคือพลัง	47
<b>บทที่ 4</b>	
<b>ความพร้อมสู่สังคมสูงอายุ</b>	49
• ยุทธศาสตร์ประเทศไทยเพื่อผู้สูงอายุ	50
• มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงอายุ	57
<b>บทที่ 5</b>	
<b>รูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุโดยชุมชนเป็นฐาน</b>	61
• พลังผู้สูงอายุจุดประกายชุมชน	66
• ไม่มีใครแก่เกินเรียน	68
รายการอ้างอิง	69





บทที่  
**1**

## โรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทย



ในปี พ.ศ. 2560 กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ทำการสำรวจโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่ามีโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน 1,375 แห่ง จำแนกเป็นภาคเหนือ 480 แห่ง ภาคกลาง 275 แห่ง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 464 แห่ง และภาคใต้ 156 แห่ง ในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม พ.ศ. 2546 มีจุดประสงค์หลักคือ การสร้างประโยชน์ให้กับผู้สูงอายุและชุมชน โดยส่งเสริมการจัดกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างร่างกาย กิจกรรมส่งเสริมทางด้านจิตใจ กิจกรรมเสริมสร้างทักษะเพื่อนำไปต่อยอดสร้างเป็นอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุ และกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตประจำวัน โดยวิทยากรหรือบุคคลที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ รวมถึง โรงเรียนผู้สูงอายุยังเป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุสามารถแสดงศักยภาพและประสบการณ์ที่สั่งสมมา สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 ซึ่งเป็นวาระแห่งชาติที่ให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุในระดับสังคม โดยใช้เป็นแนวทางและเครื่องมือสำหรับการวางกรอบเพื่อให้ทุกองค์กรและทุกภาคส่วนให้ความสนใจและดำเนินงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนกลุ่มสูงอายุ (ผู้สูงอายุ) ผ่านการจัดสร้างแนวทางให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้สูงอายุภายใต้แนวคิดที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นแนวคิดสำคัญที่ส่งผลให้มีการสนับสนุนการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุ และตอบสนองจุดประสงค์ในการสนับสนุนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุที่พบในประเทศไทยเป็นรูปแบบเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการเรียนรู้ทักษะใหม่ รวมถึงเป็นพื้นที่สำหรับเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพ ถ่ายทอดองค์ความรู้และความสามารถให้แก่ชุมชนและคนในสังคม เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต การจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาตนเอง การคุ้มครองดูแลสิทธิ การสนับสนุนสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การสร้างประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคม การสนับสนุนคุณค่าภูมิปัญญาและวัฒนธรรม และคุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุ โดยมีองค์ประกอบหลักในการจัดตั้งและบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ เรียกว่า หลัก 5 ก ประกอบด้วย กลุ่มหรือแกนนำ กรรมการ กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน กิจกรรม และกองทุน โดยโรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งจัดตั้ง ในอาคารเรียนเก่า ตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ วัด บ้านของผู้ก่อตั้ง หรือศูนย์รวมทำกิจกรรมของพื้นที่ในชุมชน ซึ่งสามารถสรุปนิยามของโรงเรียนผู้สูงอายุได้ว่า เป็นรูปแบบของการจัดกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุรูปแบบหนึ่งเพื่อพัฒนาศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความมั่นคงในการดำรงชีวิต สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมปัจจุบันได้ ภายใต้แนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต



## ลักษณะของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ปัจจุบันโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทย มีการดำเนินงานในรูปแบบที่หลากหลายและขึ้นอยู่กับบทบาทภารกิจของหน่วยงานที่จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย กระทรวงศึกษาธิการ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) กระทรวงสาธารณสุข เทศบาล องค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) กระทรวงมหาดไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ชุมชน เป็นต้น ซึ่งความหลากหลายของการมีหน่วยงานที่แตกต่างกันดูแล จึงทำให้มีการดำเนินงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุมีรูปแบบที่หลากหลายเกิดขึ้น และทำให้สถานที่ตั้งของโรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นในพื้นที่ต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการดูแลของแต่ละหน่วยงาน บางแห่งใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการ บางแห่งตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ บางแห่งใช้พื้นที่ภายในวัด ภายในองค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาล หรืออาจเป็นพื้นที่สาธารณะของชุมชน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุเดินทางได้โดยสะดวก มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ สถานที่ตั้ง มีความปลอดภัย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าภายใต้ความร่วมมือร่วมใจจากภาคส่วนต่างๆ ในสังคม ทำให้กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ

## ลักษณะทั่วไปของโรงเรียนผู้สูงอายุ

มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อสำรวจและศึกษาสภาพลักษณะโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปี พ.ศ. 2562 โดยสอบถามข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนผู้สูงอายุและข้อมูลทางกายภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุ (มิ่งขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์, 2562) พบว่าโรงเรียนผู้สูงอายุมีข้อมูลที่น่าสนใจดังนี้

1) โรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีหน่วยงานรับผิดชอบ แรกเริ่มจะมีลักษณะเป็นชมรมผู้สูงอายุ และในปี พ.ศ. 2559 มีนโยบายการปรับเปลี่ยนชมรมผู้สูงอายุ โดยให้ปรับเปลี่ยนและจัดตั้งเป็นศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) ในทุกจังหวัด โดยได้รับทุนสนับสนุนในการดำเนินการเตรียมสถานที่จากกรมกิจการผู้สูงอายุ ซึ่งการดำเนินงานของ ศพอส. จะมีลักษณะคล้ายกับโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ มีกิจกรรมที่ชัดเจนตามความสนใจของผู้สูงอายุ ทั้งนี้กิจกรรมต่างๆ จะมีความสอดคล้องกับหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแล เช่น หากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ดูแล กิจกรรมส่วนใหญ่จะเน้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



การให้ความรู้เชิงสุขภาพ แต่ถ้าเป็นหน่วยงานเทศบาลหรือองค์การบริหารส่วนตำบล แลกิจกรรมส่วนใหญ่ก็จะเน้นกิจกรรมนันทนาการ การสร้างทักษะต่าง ๆ โดยผ่านการให้ความรู้จากวิทยากรภายนอก ทั้งนี้การจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุจะต้องมีความสอดคล้องกับการเบิกจ่ายงบประมาณของหน่วยงานที่ดูแล จึงทำให้ลักษณะของการจัดกิจกรรมต้องเป็นไปตามที่หน่วยงานกำหนด

2) ลักษณะทางกายภาพพื้นฐานของโรงเรียน ส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 80 จะมีที่ตั้งเป็นสถานที่ถาวร โดยอาศัยภายในบริเวณสถานที่ราชการ เพราะได้รับการสนับสนุนการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุจากหน่วยงานราชการในพื้นที่ ส่งผลให้หน่วยงานที่ดูแลต้องจัดสรรพื้นที่หรือปรับปรุงสถานที่บางส่วนให้เหมาะสมกับนักเรียนผู้สูงอายุ ดังนั้น อาคารส่วนใหญ่จึงเป็นอาคารชั้นเดียวหรือทำกิจกรรมทั้งหมดในบริเวณชั้นเดียวกัน ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าไปใช้พื้นที่ได้สะดวกสบายและมีความปลอดภัยในการใช้สถานที่ ภายในโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงประกอบไปด้วยห้องเรียน/ห้องกิจกรรม ห้องน้ำ และลานอเนกประสงค์ที่ใช้สำหรับจัดกิจกรรม สำหรับบางแห่งตั้งในส่วนของศาลา อเนกประสงค์ หรือภายในสถานที่สำคัญทางศาสนา เช่น วัด มัสยิด ดังนั้นจะเห็นได้ว่าพื้นที่ในการจัดกิจกรรมทั้งหมดมีการแบ่งสัดส่วนอย่างชัดเจน ออกจากพื้นที่รวมของหน่วยงาน

ภายในสถานที่เรียน มีการแบ่งพื้นที่ห้องเรียนหรือห้องทำกิจกรรมที่ชัดเจน ขนาดห้องเรียนโดยทั่วไปสามารถจุคนได้ไม่เกิน 100 คน จัดวางโต๊ะและเก้าอี้แบบเคลื่อนย้ายได้ มีสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ โทรศัพท์ เครื่องเสียง จอและเครื่องฉาย โปรเจคเตอร์ เครื่องปรับอากาศ คอมพิวเตอร์สำหรับการสอนและจัดเก็บข้อมูลต่าง ๆ เป็นต้น มีห้องน้ำแยกเป็นสัดส่วนสำหรับผู้สูงอายุชายและหญิงภายในอาคารเรียน ทั้งนี้มีโรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งที่คำนึงถึงการออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ กล่าวคือ มีห้องน้ำสำหรับคนพิการ ใช้โถสุขภัณฑ์แบบนั่งราบ (ชักโครก) มีราวจับประคองกันล้ม เพื่อความปลอดภัยขณะใช้ห้องน้ำ บางแห่งมีปุ่มกดสัญญาณขอความช่วยเหลือหรือนกหวีดภายในห้องน้ำ บริเวณทางเดินขึ้นลงมีการทำทางลาด ติดตั้งราวจับบันได และบางแห่งมีการติดตั้งเครื่องออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุด้วย แต่โรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีห้องปฐมพยาบาล ไม่มีตู้ยาหรือกล่องปฐมพยาบาลภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจเนื่องจากเหตุผลที่โรงเรียนผู้สูงอายุบางแห่งใช้พื้นที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ซึ่งจะมีนักสาธารณสุข (บุคลากรทางสาธารณสุข) ประจำอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องมีส่วนอำนวยความสะดวกทางการแพทย์







### การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทย

กรมกิจการผู้สูงอายุ (2559) ได้อธิบายลำดับขั้นตอนการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การจัดตั้งประชาคมเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือจากพื้นที่ ในขั้นนี้เป็นขั้นตอนสำคัญของการดำเนินงาน เนื่องจากการเริ่มต้นจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุจะต้องได้รับความเห็นชอบจากคนในชุมชน หลังจากนั้นทำการคัดเลือกและแต่งตั้งคณะกรรมการผู้เป็นส่วนสำคัญในการดำเนินงานของโรงเรียน โดยคณะกรรมการที่ถูกคัดเลือกนั้นมักจะเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับจากคนในพื้นที่ หรือเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเพื่อส่งเสริมการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ เจ้าหน้าที่ภาครัฐ เจ้าหน้าที่การปกครองท้องถิ่น เป็นต้น เมื่อมีการจัดตั้งคณะกรรมการจึงเริ่มการจัดทำแผนจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ขับเคลื่อนการดำเนินงาน ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม การนิยามว่าสิ่งนั้นเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น ในประเทศไทยจะต้องมีการอ้างอิงผ่านเกณฑ์ของกรมกิจการผู้สูงอายุ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ กลุ่ม กรรมการ กติกา กิจกรรม และกองทุน ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

1) กลุ่ม หมายถึง การรวมตัวกันของผู้สูงอายุที่ตัดสินใจเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุ ในฐานะนักเรียนสูงอายุ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกนักเรียนสูงอายุ



คือ เป็นบุคคลที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความพร้อมทางด้านร่างกายเพื่อเอื้อต่อการทำกิจกรรม ซึ่งการกำหนดช่วงวัยหรือกำหนดกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ไม่สามารถละเลยได้ เนื่องจากข้อจำกัดที่แตกต่างกันหลากหลาย ส่งผลให้โรงเรียนผู้สูงอายุไม่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในฐานะผู้เรียนได้ทุกคน เพราะข้อจำกัดทางกายภาพที่มาจากสาเหตุของความชราภาพ เช่น ผู้สูงอายุติดเตียงเป็นกลุ่มคนที่ร่างกายไม่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาศักยภาพต่อไปได้ เพียงแต่รักษาและคงสภาพทางด้านร่างกายและทางจิตใจให้เพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตาม กลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันสามารถเข้ามาช่วยเหลือ ดูแล และเสริมสร้างกำลังใจให้เพื่อนในวัยเดียวกันได้ โดยส่งเสริมการจัดกิจกรรมจิตอาสาและการทำประโยชน์เพื่อสังคม นอกจากนี้ การสร้างกลุ่มของโรงเรียนผู้สูงอายุบางแห่งได้มีการสร้างสัญลักษณ์ผ่าน การแต่งกายเพื่อบ่งบอกถึงอัตลักษณ์ของคนภายในกลุ่ม ตัวอย่างเช่น การใส่เสื้อพื้นเมืองลวดลายเดียวกัน การใส่เสื้อที่มีชื่อของโรงเรียน หรือบางแห่งอาจใส่ชุดนักเรียน เพื่อแสดงถึงการมาเรียนร่วมกัน เป็นต้น

กลุ่มที่เกิดขึ้นจากการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ ในที่นี้กลุ่มอาจจะกล่าวถึง กลุ่มแกนนำ ในการทำกิจกรรม โดยแกนนำหลักที่สำคัญ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ เพราะเป็นกลุ่มที่มีการรวมตัวกันของผู้สูงอายุ มีการดำเนินกิจกรรม มีสมาชิกภายในชมรม มีการทำงานร่วมกับองค์กรในชุมชน และเป็นกลุ่มที่มีโครงสร้างภายใน แบ่งบทบาทหน้าที่ของสมาชิก ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ กรมกิจการผู้สูงอายุ (2559) ได้อธิบายว่า การสร้างกลุ่มของโรงเรียนผู้สูงอายุ สามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการต่อยอดจากกลุ่มเดิมหรือสร้างกลุ่มใหม่

2) กรรมการ หมายถึง ตัวแทนของสมาชิกกลุ่มที่จะทำหน้าที่ในการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ (2559) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของกรรมการ 4 ส่วน ได้แก่ ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน และทีมวิทยากรจิตอาสา โดยบุคคลที่เข้ามารับผิดชอบในตำแหน่งต่าง ๆ รวมถึงการแบ่งบทบาทหน้าที่ควรผ่านการคัดเลือกอย่างเป็นระบบ ซึ่งหน้าที่ของกรรมการคือการทำงานร่วมมือกันระหว่างผู้สูงอายุและภาคีเครือข่าย เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานของโรงเรียน โดยมีหน่วยงานเข้าร่วมไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาล และหน่วยงานด้านการศึกษา เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ ดังนั้น การคัดเลือกคณะกรรมการที่มาจากหลายหน่วยงานจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการสร้างกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุให้มีความหลากหลาย



องค์ประกอบของคณะกรรมการ 4 องค์ประกอบ มีรายละเอียดดังนี้

2.1) ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในช่วงเริ่มต้นของการจัดตั้งและขับเคลื่อนการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยทำหน้าที่ประสานความร่วมมือกับเครือข่ายที่จะเข้าร่วมมาเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนั้น ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุจึงมีบทบาทเปรียบเสมือนผู้บุกเบิกเริ่มต้นการทำงาน ดังนั้น การคัดเลือกที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุควรเป็นบุคคลที่มีความน่าเชื่อถือและเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม เพื่อให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

2.2) ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นบุคคลสำคัญที่จะเข้ามาบริหารจัดการภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังมีหน้าที่หลักในการติดต่อสื่อสาร เป็นสื่อกลางระหว่างผู้สูงอายุภายในโรงเรียน ชุมชน และภาคีเครือข่าย เพื่อให้เข้ามามีส่วนร่วมและสนับสนุนการดำเนินงานและกิจกรรมภายในโรงเรียน ทั้งนี้ ผู้ที่มาดำรงตำแหน่งครูใหญ่ได้จะต้องเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความน่าเชื่อถือ และเป็นที่ยอมรับทั้งกับผู้สูงอายุในโรงเรียนและกับคนในสังคม

2.3) คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน มีบทบาทในการขับเคลื่อนการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มคนที่มีส่วนสำคัญในการประสานงาน เพื่อให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นไปอย่างต่อเนื่อง การมีคณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อนที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งที่ยืนยันได้ถึงความยั่งยืนของการดำเนินงานได้เป็นอย่างดี

2.4) ทีมวิทยากรจิตอาสา เป็นกลุ่มคนที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนสูงอายุ โดยผ่านการถ่ายทอดความรู้ จากผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์เฉพาะด้านต่าง ๆ ได้แก่ ผู้เกษียณจากงานประจำ ข้าราชการบำนาญ พระสงฆ์ ประชาชนชาวบ้าน ผู้รู้ในชุมชน หรือเครือข่ายทางสังคมที่เข้ามามีส่วนร่วมในการสนับสนุนการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (สำนักงาน พมจ.) นอกจากนี้ วิทยากรยังมาจากนักเรียนผู้สูงอายุที่เต็มใจในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ อย่างไรก็ตามวิทยากรที่เข้ามาช่วยเหลือการดำเนินกิจกรรมภายในโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้ามาในฐานะของการเป็นวิทยากรจิตอาสาที่ไม่รับค่าตอบแทน

3) กติกา หมายถึง ข้อตกลงที่มาจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกภายในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่ทำให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีทิศทางการทำงานที่ชัดเจน ถึงแม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการชุดใหม่ก็ยังคงมี



แนวทางการทำงานเดิมให้เห็นและพัฒนาต่อยอดได้ นอกจากนี้ กติกาเป็นอีกส่วนหนึ่งที่สำคัญเป็นหลักของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยกติกาที่สร้างขึ้นมามักจะเกิดจากการตกลงร่วมกัน เป็นกติกาที่สร้างขึ้นที่มีความเป็นไปได้สูงสุดในด้านของการนำไปใช้งานได้จริง และมีประสิทธิภาพ

กติกา สามารถแบ่งออกได้ 2 แบบ ได้แก่ กติกาที่เป็นลายลักษณ์อักษรและกติกาที่ไม่เป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งกติกาของโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นในลักษณะของสัญญาใจ หรือกติกาที่เกิดจากการตกลงลักษณะปากเปล่ามากกว่าการเขียนสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร

4) กิจกรรม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการสร้างประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้น กิจกรรมที่จัดภายในโรงเรียนผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยหลักสำคัญของการจัดกิจกรรม คือ เป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่สร้างพลังให้กับผู้สูงอายุ และเป็นกิจกรรมที่สร้างคุณประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีวิทยากรจิตอาสาเป็นหัวใจสำคัญในการถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียน

กิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ (1) กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ (2) กิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ (3) กิจกรรมการส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และการทำประโยชน์เพื่อชุมชน (4) กิจกรรมการส่งเสริมประเพณี ความสามารถด้านศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ (5) กิจกรรมการส่งเสริมการมีงานทำที่เหมาะสมและการมีรายได้ของผู้สูงอายุ และ (6) กิจกรรมที่ทำในวาระโอกาสพิเศษหรือวันสำคัญซึ่งกิจกรรมภายในโรงเรียนผู้สูงอายุไม่จำเป็นจะต้องเป็นกิจกรรมที่คิดค้นขึ้นมาใหม่ทั้งหมด อาจจะเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเคยทำร่วมกันอยู่ก่อนแล้วก็ได้ อาจมีการจัดกิจกรรมการบูรณาการการทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ เนื่องจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงความต้องการ ความแตกต่าง ความหลากหลาย และบริบทที่เฉพาะเจาะจงของผู้สูงอายุในชุมชน รวมไปถึงสภาพแวดล้อมและสังคมที่อยู่รอบตัวของผู้สูงอายุ

5) กองทุน หมายถึง แหล่งงบประมาณในการดำเนินการ ถือเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมและขับเคลื่อนการดำเนินงานของโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพ กล่าวคือ กองทุนเป็นปัจจัยที่กำหนดความยั่งยืนของการจัดตั้งและการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นตัวกำหนดและสนับสนุนการจัดกิจกรรม ช่วยส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพ



ของโรงเรียนผู้สูงอายุ กองทุนเป็นตัวผลักดันให้งานภายในโรงเรียนมีความก้าวหน้า ซึ่งกองทุนอาจจะได้มาจากการสนับสนุนจากองค์การภาครัฐที่ทำหน้าที่ในการสนับสนุน หรืออาจมาจากการสนับสนุนของสมาชิกก็ได้ ซึ่งกรมกิจการผู้สูงอายุ (2559) ได้จำแนกวิธีการหางบประมาณเพื่อเป็นกองทุนในการบริหารจัดการออกเป็น (1) การเก็บค่าสมาชิก (2) การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา (3) การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม และ (4) การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้มีส่วนร่วมในการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุจะต้องมีการเรียนรู้วิธีการสรรหางบประมาณ เพื่อลดภาระการพึ่งพิงและสามารถดำเนินงานได้ด้วยตนเอง

### การเรียนรู้ตลอดชีวิตในโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุถือว่าเป็นแหล่งเรียนรู้ของกลุ่มคนที่สูงวัย (ผู้สูงอายุ) โดยการเรียนรู้เป็นไปเพื่อสร้างเสริมศักยภาพ และลดความวิตกกังวลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีบทบาทเปลี่ยนไป จากวัยทำงาน ทั้งนี้ยังเป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำให้ผู้สูงอายุก้าวข้ามประเด็นเรื่องของการเสื่อมสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ โดยผลที่ได้รับเป็นการเสริมสร้างเกียรติภูมิแก่ตนเอง และยังเป็นแนวทางที่สร้างประโยชน์ในการดูแลและให้กำลังใจกลุ่มคนวัยเดียวกันที่มีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย รวมถึงเป็นการสร้างประโยชน์ให้กับสังคม นอกจากนี้โรงเรียนผู้สูงอายุยังเป็นแนวทางที่สามารถทำลายและลดมุมมองการตีตรา (Stereotype) ผู้สูงอายุที่ว่าเป็นผู้ที่อยู่ในวัยพึ่งพิง หรือภาระของสังคม

การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุมีการนำแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตมาใช้ในการจัดการศึกษาการพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุนั้นได้นำสิ่งที่ผู้สูงอายุสนใจ และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยมีวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นผู้ให้ความรู้ ขณะเดียวกันโรงเรียนผู้สูงอายุก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดองค์ความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมให้แก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้ทรงคุณค่าคู่กับชุมชน ดังนั้นการพัฒนาหลักสูตรหรือการจัดการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตปัญญา สังคม จิตวิญญาณ จิตอาสา และความมั่นคงในการดำรงชีวิต ซึ่งการออกแบบกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุหลักสำคัญที่สุด คือ ต้องเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจ สร้างแรงจูงใจให้กับผู้สูงอายุในการเข้ารับการเรียนรู้ รูปแบบของกิจกรรมเป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุ และทำให้เกิดการสร้างให้เป็นผู้สูงอายุที่ยังคงคุณประโยชน์ (productive ageing)



## การเรียนรู้ตลอดชีวิต

การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลตลอดช่วงชีวิตของผู้นั้น อันเป็นผลมาจากกระบวนการพัฒนาสติปัญญาและสังคม การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงไม่ได้ครอบคลุมเฉพาะการศึกษาของผู้ใหญ่ แต่เป็นการศึกษาสำหรับคนทุกช่วงชีวิต ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงสูงอายุ หรือตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ดังนั้น การเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงเป็นการรับความรู้ ทักษะ และเจตคติ ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย จากบุคคลหรือสถาบันใด ๆ โดยสามารถเรียนรู้ด้วยวิธีการเรียนในรูปแบบต่าง ๆ อย่างมีระบบหรือไม่มีระบบ โดยตั้งใจหรือโดยบังเอิญก็ได้ ทั้งนี้สามารถทำให้บุคคลนั้นเกิดการพัฒนาดตนเองตลอดชีวิต ซึ่งอาจมีการวางแผนหรือไม่มีการวางแผนก็ได้ แต่ถ้าต้องการที่จะเรียนรู้อย่างเป็นกิจจะลักษณะและเกิดผลจริงจัง ควรมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การวางแผนการเรียนรู้และดำเนินกิจกรรมควรเป็นไปตามแผนที่ได้ตั้งไว้ ทำให้เกิดความต่อเนื่องในประสบการณ์การเรียนรู้ เกิดการเรียนรู้ที่เป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน พร้อมทั้งจะดำรงชีวิต ประกอบอาชีพ และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นการศึกษาที่มีการผสมผสานกันสองมิติ คือ (1) มิติแนวตั้ง เป็นมิติที่มองว่าคุณค่าควรได้รับการศึกษาทุกช่วงเวลาตลอดชีวิตของเขา การเรียนรู้จากภายนอกโรงเรียนจึงมีความสำคัญแก่บุคคลมาก และควรจะใช้วิธีการที่หลากหลาย และ (2) มิติแนวนอน เป็นมิติที่มองว่าการศึกษากับชีวิตเป็นสิ่งเชื่อมโยงกัน ดังนั้น การเรียนรู้ควรจะประสานกันหลายส่วนทั้งในโรงเรียนและแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ ซึ่งแหล่งการเรียนรู้ควรจะเป็นลักษณะเครือข่ายที่ผสมผสานรูปแบบ เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่อยู่ในชุมชน และควรมีความสัมพันธ์กับชีวิตจริง ดังนั้น กิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตควรมุ่งเน้นการดำเนินงานที่ต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ และความสามารถของผู้เรียน อาจเป็นรูปแบบของการฝึกอบรมที่หลากหลาย และเป็นการเรียนรู้ในภาพรวมที่สนองต่อความต้องการทางการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต

ความจำเป็นของการเรียนรู้ตลอดชีวิตในผู้สูงอายุเป็นการตอบสนองความต้องการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ หลายประการ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากรที่คนมีอายุยืนยาวขึ้น การพัฒนาดตนเองให้เป็นผู้ที่ยังเข้าใจโลก ทันต่อยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ผู้สูงอายุจึงต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้กระหายใคร่รู้ต่อข้อมูลใหม่ ๆ เสมอ ในการจัดการเรียนรู้แต่ละวัยมีความแตกต่างกันออกไป ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของเด็กและเยาวชนจะมุ่งไปสู่ความรู้ในทุกเรื่อง



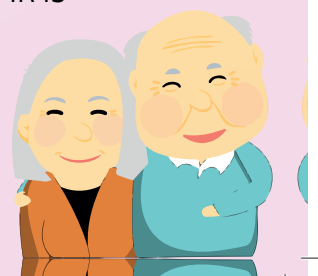
ในขณะที่การศึกษาสำหรับประชากรในวัยแรงงานจะมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาตนเองให้มีความสอดคล้องกับอาชีพ พร้อมทั้งจะปรับตัวให้เข้ากับสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงไปในอนาคต สำหรับวัยเกษียณอายุหรือวัยสูงอายุ (ผู้สูงอายุ) ความจำเป็นของการเรียนรู้ตลอดชีวิตจะเป็นไปเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งที่ควรรู้ เช่น ข้อมูลทางการดูแลสุขภาพ และสิ่งที่ต้องรู้ เช่น การใช้เครื่องมือสื่อสารเทคโนโลยีสมัยใหม่ เป็นต้น สิ่งที่ผู้สูงอายุเรียนรู้จะมุ่งเน้นเพื่อให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปได้อย่างปกติสุข เป็นการบูรณาการการเรียนรู้กับชีวิต ซึ่งแต่ละบุคคลมีอิสระในการเรียนรู้พัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีความรู้และทักษะในการแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง และทำให้เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่ยั่งยืน

### **การประยุกต์ใช้การเรียนรู้ตลอดชีวิตในโรงเรียนผู้สูงอายุ**

เมื่อนำแนวคิดเรื่องการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นตัวส่งเสริมให้โรงเรียนผู้สูงอายุใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ การเสริมสร้างพัฒนาทักษะในการใช้ชีวิต และสนับสนุนให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นผ่านหลักสูตรและกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นตัวเสริมสร้างศักยภาพ กิจกรรมของผู้สูงอายุควรจะเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจและเป็นสิ่งสำคัญต่อผู้สูงอายุ นอกจากนี้ เนื้อหาของกิจกรรมจะถูกออกแบบให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยได้รับประโยชน์ผ่านเนื้อหาจากการเรียน ดังนั้นเนื้อหาการเรียนจึงกลายเป็นแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้ารับการศึกษและการเรียนรู้ โดยเฉพาะเป็นเนื้อหาที่ครอบคลุม เหมาะสม และตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ การเรียนรู้ดังกล่าวยังเป็นตัวเสริมสร้างพลังให้กับผู้สูงอายุ ไม่สร้างภาระให้แก่ลูกหลาน เพราะพวกเขามีศักยภาพที่จะดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อย่างไรก็ตาม ช่วงวัยสูงอายุ (ผู้สูงอายุ) เป็นวัยที่มีภาวะของการเสื่อมโทรมทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมไปถึงเป็นช่วงวัยที่มีโอกาสได้รับความเสี่ยงมากกว่าวัยอื่น หากผู้สูงอายุได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลตัวเองอย่างรอบด้านก็จะเป็นการป้องกันปัญหาเบื้องต้นได้ สิ่งสำคัญของการเรียนการสอนของผู้สูงอายุ คือ การให้บทบาทของผู้สูงอายุ ไม่เพียงแต่จัดให้ผู้สูงอายุอยู่ในตำแหน่งของการเป็นผู้รับเพียงอย่างเดียว แต่ให้ดำรงอยู่ในตำแหน่งของการเป็นผู้ให้คืนกลับสู่สังคมอีกด้วย คือ การให้ผู้สูงอายุอยู่ในฐานะเป็นผู้ให้หรือผู้กระทำ มากกว่าการเป็นผู้รับหรือผู้ถูกกระทำจากสังคม

ตัวอย่างกิจกรรมการจัดการเรียนรู้เพื่อผู้สูงอายุ

- 1) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย เช่น แอโรบิก รำกระบอง การดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ



- 2) กิจกรรมนันทนาการ เช่น ร้องเพลงคาราโอเกะ และกีฬาต่าง ๆ
  - 3) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น กิจกรรมทางศาสนา การเข้าวัดวันพระ
  - 4) กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญา เช่น งานจักสาน งานฝีมือประจำท้องถิ่น
  - 5) กิจกรรมการรวมกลุ่มประกอบอาชีพ เช่น การทำพวงหรีด การเย็บกระเป๋าผ้า การทำขนมไทย
  - 6) กิจกรรมด้านกฎหมายสิทธิ และสวัสดิการผู้สูงอายุ เช่น การเขียนพินัยกรรม
  - 7) กิจกรรมทางประเพณีวัฒนธรรม เช่น การรำโนรา การฟ้อน รำกลองยาว
  - 8) กิจกรรมทัศนศึกษา เช่น การศึกษาดูงานด้านผู้สูงอายุในต่างประเทศ การเยี่ยมชมแหล่งประวัติศาสตร์
  - 9) กิจกรรมด้านสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัย เช่น การจัดบริเวณบ้านหรือบ้านให้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ
  - 10) กิจกรรมจิตอาสา เช่น การเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุในชุมชน การให้กำลังใจและจัดบ้านให้ผู้สูงอายุติดเตียง
  - 11) กิจกรรมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม เช่น การเรียนรู้วิธีทำและตัดต่อคลิปวิดีโอ การใช้อินเทอร์เน็ต การใช้งานแอปพลิเคชันต่าง ๆ
  - 12) กิจกรรมด้านการออมการวางแผนการเงิน เช่น การจัดทำบัญชีครัวเรือน
- จากตัวอย่างข้างต้นจะสังเกตได้ว่า กิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้จะไม่เน้นการเรียนรู้แบบท่องจำ แต่เป็นกิจกรรมที่ช่วยจรรโลงชีวิตและจิตใจให้เกิดความเพลิดเพลิน ทำให้ผู้สูงอายุมีพลังกายพลังใจในการใช้ชีวิตต่อไป โดยใช้กิจกรรมกลุ่มเป็นสื่อทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

### โรงเรียนที่ให้มากกว่าการไปเรียน

กิจกรรมในโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้โดยง่าย ไม่เน้นกิจกรรมที่มีความซับซ้อน เหมาะสมสำหรับลักษณะทางกายภาพและช่วงวัยของผู้สูงอายุ เน้นกิจกรรมนันทนาการ เช่น กิจกรรมร้องเพลง หรือการรวมกลุ่มกันออกกำลังกายเบื้องต้น นอกจากนี้ ยังมุ่งเน้นกิจกรรมที่สร้างเสริมทักษะเรื่องของการสร้างปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ที่ร่วมกันของคนภายในกลุ่ม เช่น การจัดประชุมร่วมกัน หรือแม้กระทั่งกิจกรรมที่สร้างเสริมความสัมพันธ์ร่วมกับคนกลุ่มอื่นภายในสังคม เช่น กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเด็กและเยาวชน เมื่อกลุ่มผู้สูงอายุเริ่มมีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มคนมากยิ่งขึ้น รวมถึงผู้สูงอายุมีศักยภาพที่สามารถทำกิจกรรมได้มากยิ่งขึ้น กิจกรรมก็เริ่มมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เช่น การบูรณาการโรงเรียนผู้สูงอายุเข้ากับ





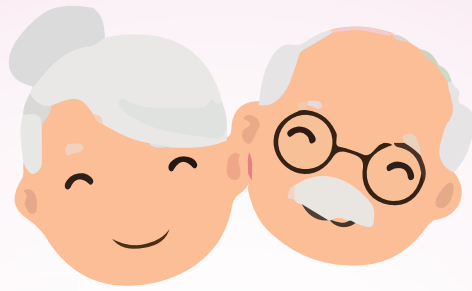
การทำงานของธนาคารความดี ดังนั้น กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการสร้างประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมอาจเป็นสิ่งที่เสริมสร้างความรู้และทักษะ เพื่อพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรือเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ เกิดจากการที่พวกเขาได้เข้าร่วมกิจกรรมภายใต้หลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยคุณภาพชีวิตจะเพิ่มมากขึ้นทั้งในด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ รวมไปถึงด้านสังคมและสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของผู้สูงอายุ ที่ได้รับการศึกษาเรียนรู้ หลักสำคัญของการจัดกิจกรรม คือ เป็นกิจกรรมของผู้สูงอายุ เอื้อต่อความสูงอายุ สร้างพลังให้กับผู้สูงอายุ

### ผู้สูงอายุคือผู้ให้

บทบาทหน้าที่ และสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ หมายถึง การเป็นผู้อาวุโสของสังคม (Senior Citizens) ผู้ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่รับการยอมรับและความเคารพจากสมาชิกในกลุ่มและสังคมการเป็นผู้อาวุโสในลักษณะนี้จะพ่วงมากับความคาดหวังของสมาชิกในองค์กรที่มีต่อผู้อาวุโสว่าจะเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านเหล่านั้น ดังนั้น อีกบทบาทหนึ่งของผู้สูงอายุหรือผู้อาวุโสคือการเป็นผู้นำชุมชน ผู้นำกลุ่มในการพัฒนาท้องถิ่น หรือบางคนอาจเกิดจากการได้รับความเคารพยกย่องจากอาชีพที่เคยทำมา เช่น ครูอาจารย์ แพทย์ ผู้พิพากษา ตำรวจ เป็นต้น ประโยชน์ของการอธิบายถึงความอาวุโส คือการได้รับหน้าที่เป็นผู้นำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและชุมชน เช่น การเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสร้างนโยบายและสวัสดิการเพื่อเอื้อประโยชน์และสิทธิให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ และบทบาทการเป็นจิตอาสา (volunteer) ของผู้สูงอายุ

จิตอาสาในกลุ่มผู้สูงอายุในปัจจุบันสามารถเห็นได้มากขึ้น เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ ส่วนใหญ่ไม่ต้องรับผิดชอบงานประจำแล้ว ทำให้สามารถใช้เวลาในระหว่างวันไปทำงานสาธารณประโยชน์ได้ ซึ่งในการบริหารงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ หลายแห่งมีการแต่งตั้งให้ผู้อาวุโสหรือผู้สูงอายุที่เคยประกอบอาชีพครูมาเป็นประธานโรงเรียนหรือผู้อำนวยการโรงเรียน รวมทั้งมีการเชิญผู้เกษียณอายุจากวิชาชีพต่าง ๆ มาเป็นวิทยากรจิตอาสาในโรงเรียน ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ได้รับค่าตอบแทนใด ๆ แต่เป็นความสมัครใจในการให้ความร่วมมือกับโรงเรียนผู้สูงอายุและชุมชน นอกจากบทบาทภายในโรงเรียนแล้ว ยังมีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือชุมชน เช่น การพัฒนาพื้นที่ชุมชน การรับเชิญเป็นวิทยากรจิตอาสาในโรงเรียนสำหรับเด็กและเยาวชน ซึ่งมีหลายแห่งเกิดเป็นโครงการกิจกรรมถ่ายทอดคลังปัญญาให้กับนักเรียน กิจกรรมเล่านิทานให้กับศูนย์เด็กเล็ก การเป็นปราชญ์ชาวบ้านเปิดแหล่งเรียนรู้ เป็นต้น





บทที่  
2

บทเรียนสำหรับผู้สูงอายุควรรู้



แนวคิดในการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เปลี่ยนจากคำว่า “ภาระ” ให้เป็น “พลัง” สร้างผู้สูงอายุที่มีชีวิตยืนยาว มีสุขภาพทางกายและจิตใจ สามารถดูแลตนเองได้ มีความพึงพอใจในชีวิต และเป็นผู้สูงอายุที่มีประโยชน์ นั่นคือ ความปรารถนาในการเป็นผู้สูงอายุในยุคสังคมสูงอายุ การเตรียมความพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของประเทศไทยมีความตื่นตัวมาเป็นสิบปีแล้ว และนอกจากการพัฒนาในตัวผู้สูงอายุ ยังมีการส่งเสริมความรู้ก่อนการเป็นผู้สูงอายุมากขึ้น ดังนั้นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรรู้จึงมีทั้งการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และสังคม การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ และสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องรู้ในวัยสูงอายุ อย่างแท้จริง

### การเปลี่ยนแปลงสู่วัยสูงอายุ: กาย จิต สังคม

นิยามของผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่เข้าสู่วัยชราหรือบุคคลที่มีอายุมาก ประเทศไทยกำหนดว่าเป็นบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จากการอ้างอิงการนับอายุตามการอ้างอิงจากปฏิทิน ซึ่งการนิยามความเป็นผู้สูงอายุขององค์การอนามัยโลกให้ความหมายของผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีหรือมากกว่า เมื่อนับตามวัย สำหรับประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่ใช้เกณฑ์ที่อายุ 65 ปี ผู้สูงอายุจะมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สามารถมองเห็นได้ เช่น การเสื่อมโทรมของอวัยวะของร่างกาย ผมหงอก ผิวหนังเหี่ยวย่น เป็นต้น โดยคำว่า “ผู้สูงอายุ” คือ คำที่ใช้เรียกบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยที่มีอายุตามเกณฑ์ตัดสินความชราว่าเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยระยะสุดท้ายของชีวิต บุคคลที่เข้าสู่ภาวะความสูงอายุหรือภาวะความชราภาพ สามารถแบ่งความชราออกเป็น 2 ส่วน (อาชัญญา รัตนอุบล, 2559) ได้แก่

1) ความชราแบบปฐมภูมิ (Primary Ageing) คือ ความชราที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงกับการเกิดขึ้นของภาวะเหล่านี้ โดยมีสาเหตุมาจากการทำงานเป็นเวลานาน หรือการเพิ่มขึ้นของอายุขัย ซึ่งจะเป็นการเสื่อมโทรมของอวัยวะของร่างกาย ตัวอย่างเช่น อาการข้อเข่าเสื่อม ผมหงอกเหี่ยวย่น

2) ความชราแบบทุติยภูมิ (Secondary Ageing) คือ ความชราที่เกิดจากการที่บุคคลสร้างขึ้นเกิดจากการปล่อยปละละเลยไม่กักเวลา หรือไม่รักษาสุขภาพ ส่วนมากจะเกิดจากการใช้ร่างกายหนักจนเกินกำลัง หรือการปฏิบัติพฤติกรรมที่ไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย ตัวอย่างเช่น การดื่มสุรา หรือการพักผ่อนไม่เพียงพอ ในบางครั้งความชราแบบทุติยภูมิยังเกิดขึ้นมาจากการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

ทั้งนี้ บุคคลไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงการเกิดความชราแบบปฐมภูมิได้ แต่สามารถหลีกเลี่ยงหรือป้องกันไม่ให้เกิดความชราแบบทุติยภูมิได้



“ความสูงอายุ” เป็นการอธิบายทางทฤษฎีในเชิงลึกถึงประเด็นความสูงอายุ หรือความชราในมิติที่หลากหลาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยสนใจศึกษา ถึงสาเหตุและลักษณะของการเป็นภาวะสูงอายุ ตามหลักแนวคิดเรื่องความสูงอายุจะ ทำการอธิบายความเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ที่เข้าสู่ภาวะวัยชรา หรือ ภาวะสูงวัย โดยทำการอธิบายถึงเรื่องของการเสื่อมสมรรถภาพทางร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อ ทางด้านจิตใจและสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงลักษณะของผู้สูงอายุดังกล่าวมีแนวโน้ม ที่จะเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ และส่งผลกระทบต่อมุมมองของคนในสังคม เกี่ยวกับภาพลักษณ์ที่มีต่อผู้สูงอายุในเชิงลบมากกว่าเชิงบวก

ผู้สูงอายุนั้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ โดยสามารถแบ่ง ออกเป็น 3 รูปแบบ (สุวรรณ เตะธีระปรีดา, 2557) ได้แก่

1) ความสูงอายุทางร่างกาย (Biological Ageing) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดน้อยลง ที่เกิดขึ้นจากความเสื่อมโทรมของ อวัยวะทางร่างกาย

2) ความสูงอายุทางจิตใจ (Psychological Ageing) เป็นความเสื่อมโทรมของ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะเกี่ยวข้องกับความสามารถ ด้านการรับรู้ การเรียนรู้ การแก้ปัญหา การรับมือกับปัญหา ไปจนกระทั่งความคิด และบุคลิกภาพ

3) ความสูงอายุทางสังคม (Sociological Ageing) เป็นการเปลี่ยนแปลง ทางบทบาท หรือ พฤติกรรมที่กระทำเป็นประจำ เนื่องจากการกระทำและบทบาทเดิม ได้ถูกทำให้ขาดหายไป เนื่องจากการเกษียณจากการทำงานและจะต้องปรับตัวเข้ากับ สังคมใหม่ ที่มีลักษณะและขนาดสังคมแตกต่างไปจากเดิม ตัวอย่างเช่น การที่ผู้สูงอายุ จะต้องเกษียณออกจากการทำงาน และจะต้องอาศัยอยู่ร่วมกับสมาชิกครอบครัว หรือ อยู่ในบ้านเพียงลำพัง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ของผู้สูงอายุ

### การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นลักษณะทางกายภาพที่สามารถเห็นได้เด่นชัด เมื่อเข้าสู่วัยชรา การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ภายในร่างกายของมนุษย์ซึ่งเกิดขึ้น ตามหลักธรรมชาติ ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบการทำหน้าที่ของอวัยวะในร่างกาย ทำให้การทำงานมีลักษณะที่เสื่อมถอยลงตามจำนวนของอายุที่เพิ่มมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางกายภาพของผู้สูงอายุ สามารถแบ่งออกได้ดังนี้



1) การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน เป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายนอกที่เป็นสัญญาณแสดงให้เห็นถึงความสูงอายุได้อย่างชัดเจน เช่น การเกิดขึ้นของผมหงอก การเดินหรือเคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง หรือการเสื่อมโทรมของผิวหนัง เป็นต้น บรรลุ ศิริพานิช (2542) ได้อธิบายถึง เกณฑ์กำหนดผู้สูงอายุอิงจากลักษณะทางกายภาพ คือ การนิยามในลักษณะนี้ทำการเรียกผู้สูงอายุผ่านการอ้างอิงถึงลักษณะเชิงกายภาพและสรีระที่ปรากฏได้อย่างชัดเจน และสามารถบ่งบอกได้อย่างทันทีว่าบุคคลในลักษณะนี้ คือ ผู้สูงอายุ ลักษณะรูปลักษณ์ทางกายภาพที่สามารถตัดสินจากรูปร่างภายนอก ซึ่งเป็นการใช้สำนึกร่วมในการตัดสินว่าบุคคลใดคือผู้สูงอายุร่วมกันของคนในสังคม โดยใช้ความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงลักษณะของพัฒนาการของมนุษย์ตามหลักธรรมชาติที่นำเสนอว่าการเป็นผู้สูงอายุจะมีลักษณะอย่างไร ในการนำเสนอเช่นนี้มักถูกถ่ายทอดผ่านสื่อสาธารณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผูกลักษณะทางกายภาพของผู้สูงอายุเข้ากับการโฆษณาสินค้าทางการตลาด เช่น การมีผมหงอก และการมีผิวหนังเหี่ยวย่น เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การอธิบายในลักษณะดังกล่าว สามารถนำไปสู่ความผิดพลาดในการนิยามตัวตนได้ เนื่องจากภาวะการเปลี่ยนแปลงเชิงกายภาพและสรีระดังกล่าว สามารถเกิดขึ้นได้กับประชากรในกลุ่มช่วงวัยอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มของผู้สูงอายุ ได้แก่ บุคคลที่มีภาวะการผิดปกติทางร่างกาย ตัวอย่างเช่น คนที่มีผมหงอกก่อนวัยอันควร บุคคลที่ผ่านการศัลยกรรมเพื่อลบริ้วรอยเหี่ยวย่น เป็นต้น

2) การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นภายใน ก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุการเปลี่ยนแปลงลักษณะนี้มักจะพบการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะภายในทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บที่นำไปสู่การรับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพราะเป็นอันตรายต่อการดำเนินชีวิต เช่น การทำงานของไตลดลง การเป็นโรคเบาหวาน การเกิดโรคหัวใจ เป็นต้น กล่าวคือ ร่างกายกลุ่มผู้สูงอายุมีสมรรถภาพที่เสื่อมถอย ทำให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายลดน้อยลงตามจำนวนของอายุที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและระบบการทำงานของร่างกายที่เสื่อมถอยเช่นนี้ กลายเป็นปัญหาที่สำคัญของกลุ่มคนวัยนี้ มักมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพได้รวดเร็วและรุนแรง รวมถึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ง่าย ในส่วนขั้นตอนของการรักษากลุ่มผู้สูงอายุจะมีกระบวนการฟื้นฟูตัวได้ช้า และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่มาจากการรักษา เช่น ผลจากการผ่าตัด หรือ ผลจากการใช้ยา เป็นต้น

### การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่ยังปราดเปรื่องและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ เพราะเป็นผู้ที่มีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ



อยู่เสมอ มีการค้นคว้าและพยายามที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ได้ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีฐานะทางเศรษฐกิจดีพอเป็นเครื่องเกื้อหนุน (วิลลาวัลย์ บรรณรักษ์ และอรวรรณ ลอยฟู, 2555)

### ทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน

ทฤษฎี Psychosocial development ของ Erik H. Erikson อธิบายถึง ลักษณะของการศึกษาไปข้างหน้า โดยเน้นถึงสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของคน ซึ่งในแต่ละขั้นของพัฒนาการนั้นจะมีวิกฤติการณ์ทางสังคม (social crisis) เกิดขึ้น การที่ไม่สามารถเอาชนะหรือผ่านวิกฤติการณ์ทางสังคมในขั้นหนึ่ง ๆ จะเป็นปัญหาในการเอาชนะวิกฤติการณ์ทางสังคมในขั้นต่อมา ทำให้เกิดความบกพร่องทางสังคม (social inadequacy) และเป็นปัญหาทางจิตใจตามมาภายหลัง ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามแนวคิดของ Erikson จึงเป็นทฤษฎีที่อธิบายพัฒนาการของชีวิตตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยสูงอายุ เพราะเชื่อว่าวัยแรกของชีวิตเป็นวัยที่เป็นรากฐานเบื้องต้น และวัยต่อ ๆ มา ก็สร้างจากรากฐานนี้ ถ้าหากในวัยทารกเด็กได้รับการดูแลอย่างดีและอบอุ่น ก็จะช่วยให้เด็กมีความเชื่อถือในผู้อื่นที่อยู่รอบ ๆ ตั้งแต่บิดามารดา บุคคลต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเขา จะช่วยให้เด็กช่วยตนเอง มีความตั้งใจที่จะทำอะไรเอง และเมื่อเขาเติบโตขึ้นก็จะเป็นผู้ที่รู้สึกว่าคุณเองมีสมรรถภาพที่จะทำอะไรได้นอกจากนี้ จะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น สามารถที่จะยอมรับสิ่งที่ดีและไม่ดีของตนเองและผู้อื่นได้ สามารถที่จะสนิทสนมกับผู้อื่นทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม โดยสนิทใจ โดยไม่มีความอิจฉาว่าเพื่อนจะดีกว่าตน เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้เสียสละไม่เห็นแก่ตัว ดูแลผู้ที่อ่อนเยาว์กว่า เช่น ลูกหลาน หรือคนรุ่นหลังต่อไป และเมื่ออยู่ในวัยชรา ก็มีความสุข เพราะว่าได้ทำประโยชน์และหน้าที่มาอย่างเต็มที่แล้ว อีริกสันถือว่าชีวิตของคนเราแต่ละวัยจะมีปัญหาบางคนก็สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง และดำเนินชีวิตไปตามขั้น แต่บางคนก็แก้ปัญหาเองไม่ได้ อาจจะต้องไปพบจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาเพื่อช่วยแก้ปัญหา แต่บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และทุกคนมีโอกาที่จะแก้ไขบุคลิกภาพของตน และผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมก็มีส่วนที่จะช่วยส่งเสริมหรือแก้ไขบุคลิกภาพของผู้เยาว์ที่อยู่ในความดูแลให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข (มัณฑรา ธรรมบุศย์, มปป.)

### ทฤษฎีพัฒนาการของเพค (Peck's Developmental)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 55 - 75 ปี) และผู้สูงอายุวัยปลาย (75 ปีขึ้นไป) มีความแตกต่างกันทั้งลักษณะนิสัยและการมีปฏิสัมพันธ์ทางด้านจิตวิทยาและสังคม



โดยมีความเชื่อว่าผู้สูงอายุมีการพัฒนาการ 3 ประการ คือ (วีโรจน์ เรืองสะอาด, 2550)

1) ความสามารถในการแยกความแตกต่างของคนกับบทบาทในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ความภาคภูมิใจในตนเองและความรู้สึกว่าคุณค่า ขึ้นอยู่กับบทบาทของหน้าที่ การงาน ในทางตรงกันข้ามเมื่อเกษียณอายุบางคนมีความรู้สึกว่าคุณค่า แต่ถ้าความรู้สึกภาคภูมิใจและความมีคุณค่าของงานไม่ได้มาจากตำแหน่งหน้าที่ที่เคยทำหลังเกษียณอายุ ความรู้สึกนั้นก็ยังคงมีอยู่ เช่น ผู้สูงอายุที่ชอบปลูกต้นไม้ ก็จะพึงพอใจหลังเกษียณอายุที่จะได้ทำสิ่งที่ต้องการแทนงานอาชีพที่เคยทำประจำ

2) ความสามารถทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ ถ้าผู้สูงอายุ นึกถึงสภาพร่างกายที่ยังมีความแข็งแรง จะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความสามารถทางร่างกายที่ลดลง และพยายามปรับตัวให้เหมาะสม ชีวิตก็มีความสุข แต่ถ้าผู้สูงอายุ นึกถึงความถดถอยของร่างกายก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความพอใจลดน้อยลง

3) การยอมรับว่าร่างกายของตนเองเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติกับสภาพร่างกายก่อนสูงอายุ การยอมรับร่างกายตามธรรมชาตินี้ ทำให้ผู้สูงอายุยอมรับความตายโดยไม่รู้สึกหวาดกลัว การยอมรับนี้รวมไปถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความตายด้วย ในทางด้านตรงกันข้ามคนที่ยึดติดกับสภาพร่างกายขณะที่อยู่ในวัยที่อายุน้อยกว่า ก็พยายามยืดชีวิตไว้ให้ยาวนานที่สุด โดยไม่พึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ มีความหวาดกลัวกับความตาย (นันทิมา นาคาพงศ์, 2559)

ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตมาด้วยความอบอุ่น ได้รับความรัก เห็นความสำคัญของคนอื่น ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างจะมีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับลูกหลานหรือผู้อื่นได้ แต่ในทางกลับกันถ้าเป็นผู้สูงอายุที่เติบโตมาในลักษณะที่มีจิตใจคับแคบ ไม่เคยช่วยเหลือผู้ใด ผู้สูงอายุนั้นก็มักจะเป็นผู้ที่ไม่ค่อยมีความสุข ซึ่งความรู้สึกและการแสดงออกเป็นผลทำให้เกิดเป็นบุคลิกภาพของผู้สูงอายุแต่ละคน

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจจะมีความสอดคล้องร่วมกับการใช้ชีวิตในสังคมด้วย ซึ่งจากทฤษฎีความต่อเนื่อง (continuity theory) ได้อธิบายไว้ว่า การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขในบั้นปลายชีวิตได้นั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและรูปแบบการดำเนินชีวิตเดิมของผู้สูงอายุ เช่น ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในสังคมจะมีความสุข เมื่อได้ร่วมกิจกรรมเหมือนในวัยหนุ่มสาว และผู้สูงอายุที่ไม่ชอบการเข้าร่วมสังคมมาก่อนก็มีความสุขในการแยกตัวเองในวัยสูงอายุ จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมที่ซับซ้อนในปัจจุบัน แต่การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุก็ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง หรือการแสดงออกถึงพฤติกรรมต่าง ๆ เกิดจากปัจจัยหลาย ๆ ด้านทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้น เมื่อพิจารณาปัจจัยของผู้สูงอายุแต่ละคนทั้งด้านแรงจูงใจ สถานภาพทางเศรษฐกิจ



และสังคม บุคลิกภาพ ตลอดจนลักษณะนิสัย ความยืดหยุ่น และการปรับตัวในช่วงชีวิต ความเป็นอยู่ที่ผ่านมาของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต หรือล้มเหลวในบั้นปลายชีวิต มักมีส่วนสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอย่างมาก สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังนั้นจะต้องพิจารณาถึงภูมิหลังของผู้สูงอายุในแต่ละคน และอาจมีการเสริมแรง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำศักยภาพของตนเองที่มีอยู่มาใช้ให้เกิด ประโยชน์ (วิภาณันท์ ม่วงสกุล, 2558)

### การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบาย สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป เพราะมนุษย์จะต้องมีการพัฒนา ในแต่ละบุคคล และสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อการปรับตัว ทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลง ไปอย่างรวดเร็วจะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่ง สุกฤษพงศ์ บุญพดุง (2554) ได้อธิบายไว้ดังต่อไปนี้

1) ทฤษฎีไร้การผูกพัน กล่าวคือ การละบทบาททางสังคม ซึ่งจะเป็นผลดีต่อ ทั้งสองฝ่าย คือ ให้คนในวัยหนุ่มสาวที่มีความรู้ความสามารถเข้ามาทำหน้าที่ สำหรับ ผู้สูงอายุเองก็จะได้เตรียมตัวรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการต่อเนื่อง และหลีกเลี่ยงไม่ได้ และความแตกต่างในบุคลิกภาพไม่ใช่สิ่งสำคัญ

2) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) กล่าวคือ การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะต้องเป็นผู้ที่มีการทำกิจกรรมอยู่เสมอ โดยเป็นกิจกรรมที่กระทำร่วมกับ บุคคลอื่น ได้แก่ เพื่อน ครอบครัว สังคม กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีอัตมโนทัศน์ที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต ทำให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้ การมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และความพึงพอใจ ในชีวิต เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานะทางสังคมก็จะลดลง บทบาทก็จะถูกลด ถอนตัวออกไป ดังนั้น ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา ความพอใจ ในการร่วมกิจกรรม สนใจและร่วมเป็นสมาชิกในกิจกรรมต่าง ๆ กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับผู้สูงอายุทำให้มีสุขภาพที่ดีทั้งใจและกาย กิจกรรมจึงมีความสำคัญต่อความ พึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

3) ทฤษฎีความทันสมัย (Modernization Theory) สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง มีการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้น มีลักษณะการเป็นเมืองมากกว่าชนบท จนทำให้ ผู้สูงอายุอาจรู้สึกก้าวตามเทคโนโลยีไม่ทัน จนอาจถูกมองว่าเป็นผู้ที่ไม่มีความรู้ ในบาง ประเทศที่เป็นประเทศที่มีความเจริญทางเทคโนโลยี และในด้านของการยอมรับเคารพ





นับถือผู้สูงอายุ ยังคงให้ความสำคัญกับผู้อยู่ ดังนั้น การที่ทำให้ผู้สูงอายุนั้นสามารถ อยู่ในสังคมปัจจุบันก้าวทันโลกได้ รวมถึงคนรุ่นใหม่ต้องปรับทัศนคติที่มีต่อตัวผู้สูงอายุ ว่าเป็นผู้ที่มีความรู้มีคุณค่า มีประสบการณ์ที่สั่งสมมาทั้งชีวิต

4) การเปลี่ยนระบบโครงสร้างของครอบครัวดั้งเดิม ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้ม ที่จะอยู่บ้านคนเดียวมากขึ้น ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ แบบตะวันตก การมีปัญหาด้านการปรับตัวมีความขัดแย้งกับรุ่นลูกและหลาน ที่เกิดจาก ความคิดค่านิยมแตกต่างกันมองว่าตนเองเป็นผู้เบี่ยงเบน ไม่มีเงิน อายุเยอะ ความคิดต่าง การที่ผู้สูงอายุภายในบ้านน้อย การถูกเลือกปฏิบัติ ละเลย ทั้งในครอบครัว และในสังคม ยิ่งออกมาอยู่แบบนี่ยิ่งรู้สึกด้อยคุณค่า ความภูมิใจในตัวเองต่ำ โดนหัวเราะเยาะ เป็นสิ่งที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และค่านิยมความคิด วัฒนธรรม ขาดการยอมรับจากสังคม มองว่าเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือตลอดเวลา หาก คนอายุเดียวกันเมื่ออยู่ด้วยกันจะลดความรู้สึกว่าตนเองแตกต่างได้ คนเหมือน ๆ กัน ซึ่งถ้าอยู่ด้วยกันเกิดพลังทางสังคมได้

5) แนวคิดการสร้างภาพเหมารวม (Stereotype) กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลง สังคมได้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเรื่องของวัฒนธรรม ได้แก่ สังคมดั้งเดิม หรือ สังคมเกษตรกรรม มองผู้สูงอายุเป็นผู้นำ และเป็นที่เคารพของผู้คน สังคมสมัยใหม่ มีวิทยาศาสตร์เข้ามาศึกษาการเป็นผู้สูงอายุ จึงมีแนวโน้มที่จะมองผู้สูงวัยในทางลบ ไม่ว่าจะเป็นผู้ขาดประโยชน์ทางด้านเศรษฐกิจ ไม่ถูกจัดให้อยู่ในช่วงวัยที่เหมาะสม ในการทำงานด้านครอบครัว เป็นกลุ่มคนที่ต้องพึ่งพิงไม่สามารถดูแลตัวเองได้ ผู้สูงอายุมักถูกตีตราว่าเป็นบุคคลที่ต้องการ การได้รับความช่วยเหลือ การพึ่งพา ซึ่งเป็นการมองผู้สูงอายุโดยการเหมาเป็นกลุ่มก้อน ดังนั้นการเสริมสร้างศักยภาพ ของผู้สูงอายุ นำไปสู่การสร้างประโยชน์ให้กับชุมชน รวมถึงการสร้างภาพลักษณ์เชิงบวก ให้กับผู้สูงอายุ จำเป็นต้องทำให้เกิดการทำงานร่วมกันระหว่างสังคมและผู้สูงอายุ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความยั่งยืนทางสังคมของผู้สูงอายุ

### สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

ผู้สูงอายุที่ยังปรารถนาเปลี่ยนแปลงและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ก็เพราะเป็นผู้ที่มีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ และพยายามเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ได้ ต้องเป็นผู้มีสุขภาพดีและฐานะทางเศรษฐกิจดีพอเป็นเครื่องเกื้อหนุน วิทยาการเกี่ยวกับ ผู้สูงอายุ (gerontology) หรือ “พหุวิชาวิทยา” เป็นกระบวนการที่สร้างเสริมคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุให้เป็นกลุ่มคนที่มีประสิทธิภาพในสังคม ซึ่งกระบวนการดังกล่าว ไม่ได้เพียงแค่ส่งเสริมให้ความรู้กับผู้สูงอายุเพียงแต่ทางเดียว แต่ในทางเดียวกัน



กระบวนการดังกล่าวยังเป็นเครื่องมือสะท้อนให้เห็นถึงประเด็นของผู้สูงอายุให้กับสังคม เพื่อเสริมสร้างให้คนและองค์กรในสังคมมีความเข้าใจกับกลุ่มคนผู้สูงอายุ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2559) ซึ่งการทำงานของแนวคิดในตระกูลของพฤกษศาสตร์จะทำงานประสาน ร่วมกันทั้ง 3 ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านทางการแพทย์ ทางสังคม และทางการศึกษา เพื่อให้ได้ผลของการนำไปใช้เสริมสร้างและพัฒนาความสามารถของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการทำงานร่วมกัน กล่าวคือ แนวคิดแต่ละแนวคิดจะทำหน้าที่ส่งเสริม และสนับสนุนจุดอ่อน หรือช่องว่างทางความรู้ให้อีกแนวคิด เปรียบเสมือนการทำหน้าที่ เป็นกาวให้กันและกัน เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้สูงอายุให้เป็นไปตามเป้าหมาย โดยมี รายละเอียดในแต่ละประเด็นดังนี้

1) พฤกษศาสตร์ทางการแพทย์ เป็นการที่ผู้สูงอายุทำการศึกษาเกี่ยวกับร่างกาย ของผู้สูงอายุเป็นการศึกษาลักษณะทางกายภาพของผู้สูงอายุที่ก่อให้เกิดโรครภัยไข้เจ็บ รวมถึงเป็นศาสตร์ที่มุ่งเน้นไปในเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยจุดประสงค์หลักของ พฤกษศาสตร์ทางการแพทย์มุ่งเน้นไปในเรื่องของลักษณะทางชีวภาพของผู้สูงอายุ และนำไปสู่การจัดการรักษาและดูแลกลุ่มผู้สูงอายุ

2) พฤกษศาสตร์สังคม ให้ความสนใจกับการจัดการบทบาทของผู้สูงอายุใน ประเด็นเรื่องของการปรับตัวในการเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือการเป็นผู้สูงอายุอย่างไร โดยเชื่อมโยงกับบทบาทต่าง ๆ ของผู้สูงอายุซึ่งการอธิบายเรื่องบทบาทของ ผู้สูงอายุมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะ อย่างยิ่งโครงสร้างการทำงานที่มีการกำหนดช่วงวัยที่เหมาะสมของการเลิกจ้างงาน หรือที่เรียกว่า การเกษียณอายุของการทำงาน ซึ่งมองว่าเมื่อผู้สูงอายุมีอายุที่เพิ่ม มากขึ้นจะมีประสิทธิภาพของการทำงานที่ลดน้อยลง กลายเป็นบุคคลที่จะต้อง พ้นตำแหน่งของการทำงานและกลับไปอยู่กับครอบครัว การสวมบทบาทในลักษณะนี้ จึงส่งผลทางลบโดยเฉพาะอย่างยิ่งผลทางด้านจิตใจผ่านการมองตนเองว่าไม่มีคุณค่า ในสังคม ดังนั้น การนำแนวคิดเชิงพฤกษศาสตร์สังคมเข้ามาทำการอธิบายและศึกษา เกี่ยวกับผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางในการสร้างมุมมองใหม่ให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงการให้ ความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมให้กับผู้สูงอายุ เพื่อที่จะกำจัดภาพของคนในสังคมที่มอง ผู้สูงอายุว่าเป็นภาระของสังคม นอกจากการให้ความรู้ทางด้านสังคมแล้ว ยังเป็น ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการสวัสดิการให้ตรงตามความต้องการ และความเหมาะสมกับผู้สูงอายุอีกด้วย

3) พฤกษศาสตร์การศึกษา เป็นแนวคิดที่เกิดจากการผสมผสานปรัชญา หลักการ และวิธีการสอนผู้ใหญ่ มุ่งเน้นที่จะให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัว และแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นการศึกษาร่วมกับพฤกษศาสตร์ทางการแพทย์และ



พศณาวิทยาสังคม เพื่อร่วมจัดตั้งแนวทางการจัดรูปแบบการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุมากที่สุด รวมถึงเนื้อหาและกิจกรรมทางการศึกษามีความสอดคล้องกับความต้องการและความเหมาะสมของผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการและศักยภาพของผู้สูงอายุให้มากที่สุด โดยนำวิทยาการทั้ง 2 ด้าน เข้ามาเป็นตัวสนับสนุนแนวทางของพศณาวิทยาการศึกษาฯ นี้ เพื่อนำมาจัดรูปแบบการสอนให้แก่ผู้เรียนวัยสูงอายุ โดยมีแนวคิดว่าการเรียนรู้ของบุคคลสามารถนำไปสู่การปรับตัวและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ แนวทางเนื้อหาการเรียนการสอนของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพและศักยภาพที่สามารถมีส่วนร่วมในสังคมได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีมุมมองเกี่ยวกับบทบาทของตนเองในสังคมไปในทางที่ดีขึ้น รวมถึง คนในสังคมได้ตระหนักถึงบทบาทที่สำคัญของผู้สูงอายุเช่นกัน

### **แนวคิดพศณพลัง (Active Ageing)**

World Health Organization (2002) อธิบายถึง “พศณพลัง” เป็นกระบวนการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของคนในทุกช่วงวัย เป็นกระบวนการจัดการในการมอบหมายโอกาสการเสริมสร้างทางด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยพศณพลังเป็นการจัดการที่เกิดได้ทั้งจากตัวบุคคลและกลุ่มประชากร ซึ่งเป็นการให้บุคคลได้ตระหนักถึงศักยภาพของพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นในด้านของลักษณะทางกายภาพของร่างกาย ด้านสังคม และสภาพจิตใจที่ดีตลอดทุกช่วงชีวิตของพวกเขา นอกจากนี้ ยังรวมไปถึงการมีส่วนร่วมในสังคมตามความจำเป็นพื้นฐาน หรือตามความต้องการและความสามารถของพวกเขา ขณะที่ได้ทำการจัดการเรื่องการป้องกันความปลอดภัย ความมั่นคงในชีวิต และการดูแลที่เหมาะสม โดยคำว่า “Active” มีความหมายถึงการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ศาสนา ความเชื่อ และความเป็นพลเมือง ไม่เพียงแต่หมายถึงความแข็งแรงทางกายหรือสามารถเป็นแรงงานได้เท่านั้น ดังนั้น คนวัยเกษียณ ผู้ป่วย หรือผู้พิการก็สามารถเป็นคนที่มีพลังความสามารถให้กับครอบครัว กลุ่ม ชุมชนและประเทศชาติได้ ผู้สูงอายุที่มีความเป็นพศณพลัง เป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองเป็นประโยชน์แก่สังคม ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) อธิบายองค์ประกอบของความเป็นพศณพลังประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ เรียกว่า 3 เสาหลัก ได้แก่ (1) การมีสุขภาพที่ดี (2) การมีส่วนร่วม และ (3) ความมั่นคง โดยมองว่าการมีสุขภาพที่ดีเป็นหลักสำคัญของการเป็นผู้สูงอายุที่มีความเป็นพศณพลัง เนื่องจากเป็นสิ่งยืนยันว่าผู้สูงอายุสามารถดูแลตัวเองได้ และเป็นพื้นฐานในการนำไปสู่ส่วนอื่นอันได้แก่ การมีส่วนร่วมและความมั่นคงหรือการมีหลักประกันในชีวิต ซึ่งมีปัจจัยกำหนด (determinants)



ที่ส่งผลต่อองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและระบบบริการทางสังคม ปัจจัยทางพฤติกรรม และปัจจัยส่วนบุคคล การประเมินดัชนีคุณภาพผู้สูงอายุไทยโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) ใช้การประเมินแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ (1) ด้านสุขภาพ ได้แก่ การประเมินสุขภาพกายของตนเอง สุขภาพจิต ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันและการเคลื่อนไหว การมองเห็น การได้ยิน และการออกกำลังกาย (2) ด้านการมีส่วนร่วม ได้แก่ การมีงานทำ การเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม/ชมรมผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้าน/ชุมชน และการดูแลบุคคลในครัวเรือน (3) ด้านความมั่นคง ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ การเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย และสภาพการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย และ (4) ด้านสภาพที่เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิต ได้แก่ การมีอุปกรณ์เกี่ยวกับเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Information and Communication Technologies: ICT) และการอ่านออกเขียนได้ ซึ่งถ้าประชากรผู้สูงอายุมีความพร้อมในด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสังคม ด้านร่างกายและจิตใจ หรือเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตในระดับสูง โดยจะส่งผลดีทั้งในระดับจุลภาค คือ เป็นผู้สูงอายุ ที่มีสุขภาพที่ดี ไม่เป็นภาระพึ่งพิงของครอบครัว โดยสามารถทำงานหารายได้ให้กับตนเองเพื่อสร้างความมั่นคง และระดับมหภาค คือ ทำให้ลดงบประมาณด้านการรักษาพยาบาลของภาครัฐ อีกทั้งยังเป็นการสนับสนุนให้ได้ประโยชน์จากการปันผลทางประชากร

นอกจากนี้องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้สร้างนโยบายในการรองรับประชากรสูงอายุ เพื่อให้เป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ โดยการส่งเสริมให้นำแผนปฏิบัติการเรื่องผู้สูงอายุนานาชาติเข้ามาดำเนินการปฏิบัติ (International Plan of Action on Aging) โดยเป็นการวางแผนโครงสร้างการเตรียมตัวรองรับผู้สูงอายุซึ่งผลของการสูงอายุของประชากรที่เพิ่มขึ้นมากเรื่อย ๆ ส่งผลต่อระบบของสังคม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงรูปแบบความต้องการพื้นฐาน ดังนั้น รัฐบาลและเอกชนจะต้องกำหนดนโยบาย จัดสรรทรัพยากร หรือ สร้างนโยบายใหม่ เพื่อสนองความต้องการของกลุ่มคนเหล่านี้อย่างเพียงพอ เพื่อไม่ให้พวกเขา รู้สึกว่าตนเองได้รับการปฏิบัติที่ต่ำกว่าคนกลุ่มอื่น หรือ มองว่าเป็นปัญหาสังคม ซึ่งที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต เป็นแนวคิดที่ทำให้คนได้ตระหนักถึงการสร้างศักยภาพและการเตรียมความพร้อมของตัวเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะวัยสูงอายุ ที่มุ่งสนับสนุน และส่งเสริมพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องโดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความมั่นคงในการดำรงชีวิต เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศต่อไป



## ตัวอย่างฐานการเรียนรู้

ในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ ควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แต่ละคน สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังหากพิจารณาถึงทฤษฎีกิจกรรมควรจัดให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงกิจกรรมได้อย่างสะดวก และเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่สนใจได้ รวมถึง กิจกรรมนั้นจะต้องตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุที่อาศัยตามลำพัง ทั้งกิจกรรมระยะสั้น เช่น กิจกรรมการเพิ่มศักยภาพการดูแลตนเองให้สอดคล้องกับโรคประจำตัว ส่วนกิจกรรมระยะยาวควรเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความสนใจพอที่จะยึดในการสร้างรายได้ให้เพิ่มขึ้นได้ ตลอดจนต้องมีพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมทำกิจกรรมกันได้ง่าย

การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุตามแนวคิดพหุศตวรรษศึกษา มีลักษณะดังต่อไปนี้ (WHO, 2002) (1) กิจกรรมจะต้องจัดตั้งเพื่อให้คนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงกิจกรรมได้อย่างเท่าเทียม จะต้องไม่เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง (2) ในระหว่างการจัดทำแผนหรือแนวทางการศึกษาและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ จะต้องผ่านกระบวนการศึกษาค้นคว้าอย่างละเอียดและถี่ถ้วน เพื่อเป็นมาตรฐานในการจัดทำแผนการศึกษาที่สามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (3) บุคลากรที่เข้ามาทำการศึกษาและเรียนรู้ผู้สูงอายุ จะต้องผ่านกระบวนการฝึกอบรมและพัฒนา เพื่อที่จะให้มีความรู้ ความสามารถ และความชำนาญในการจัดการเรียนการสอนให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ และ (4) การจัดการศึกษาและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุจะต้องมีการวางแผน เพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติเชิงลบของคนในสังคมที่มีต่อกลุ่มผู้สูงอายุ

ทั้งนี้ ผู้สูงอายุยังมีความจำเป็นต้องได้รับการศึกษาหรือการเรียนรู้ เพื่อสนองความต้องการพื้นฐาน 5 พื้นฐาน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาชญา รัตนอุบล (2559) อธิบายไว้ว่า เป้าหมายสำคัญในการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ให้ตรงตามความต้องการ ได้แก่ 1) ความต้องการความรู้เพื่อสามารถปรับตัวดำรงชีวิตอยู่ในสังคม (2) ความต้องการทักษะเพื่อสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม (3) ความต้องการทักษะเพื่อสามารถถ่ายทอดความรู้ความสามารถที่มีอยู่ให้แก่สังคม (4) ความต้องการความรู้เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อมให้มีความเข้าใจความเป็นไปในสังคม และการเรียนรู้เพื่อให้สามารถมีส่วนร่วมในชุมชนสังคม และ (5) ความต้องการความรู้ที่จะพัฒนาให้ดีขึ้นกว่าเดิม เพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองได้และพึงพอใจในชีวิต และนอกจากการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน 5 พื้นฐานสำคัญของผู้สูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุควรได้รับการศึกษาและการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ทั้งก่อนถึงวัยสูงอายุและเข้าสู่วัยสูงอายุในทุกรูปแบบ เพื่อเป็นการเตรียมตัวเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและศักยภาพที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ

จากการจัดทำโครงการเสริมสร้างสุขภาพและทักษะอาชีพของผู้สูงอายุ ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพคนไทย แผนงานบูรณาการ พัฒนาศักยภาพคนตามช่วงวัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 (บึงขวัณ คงเจริญ, 2560) โดยจัดเป็นกิจกรรมที่ใช้ชื่อเรียกว่า One Day Learning มีผู้สูงอายุเข้าร่วม กิจกรรมจำนวน 5,597 คน ในพื้นที่แกนนำ 30 จังหวัดทั่วประเทศ โดยภาควิชาการ ศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แบ่งออกเป็น 11 นวัตกรรมฐานการเรียนรู้ ซึ่งแต่ละฐานมีวิทยากรประจำ 2 คน เพื่อทำหน้าที่บรรยาย ปฏิบัติกิจกรรม และตอบ ข้อซักถาม ซึ่งแต่ละฐานกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้

ฐานที่ 1 สถานการณ์ผู้สูงอายุ เป็นการบอกเล่าเรื่องราวสถานการณ์ผู้สูงอายุ ในปัจจุบัน การเป็นสังคมผู้สูงอายุ การรับมือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดในวัยสูงอายุ

### สังคมผู้สูงอายุ

**"จำนวนผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้น ความต้องการพึ่งพา เพิ่มขึ้นตาม"**  
การดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวส่งผลกระทบต่อผู้ดูแล ลูกหลาน  
ต้องพึ่งเตรียมพร้อมรับมือ

การรับมือกับสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการดูแลผู้สูงอายุ

**ด้านร่างกาย**

- อาการเหนื่อยเมื่อยล้า
- อาการปวดกระดูก กล้ามเนื้อ
- อาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ
- ปัญหาสุขภาพ โรคภัยต่างๆ

**ด้านอารมณ์**

- วิตก เศร้า หงุดหงิดง่าย
- หึงแหว เบื่อหน่าย น้อยใจ เกรงใจ
- ทะเลาะ ทำร้ายผู้สูงอายุ

**ด้านเศรษฐกิจ**

- ค่าใช้จ่ายเพิ่ม เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าแอมพูลีรอส ค่าจ้างผู้ดูแล ฯลฯ
- ต้องหยุดทำงาน หรือออกจากงาน
- มีหนี้สิน เงินไม่พอใช้

**ด้านสังคม**

- โอกาสพบปะเพื่อนน้อยลง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดลง
- มีปัญหาขัดแย้งกับพี่น้อง ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ทะเลาะกับแฟน เลิกกับแฟน
- เดินทางไปไหนไกล ๆ ไม่ได้



### ฐานที่ 1 สถานการณ์ผู้สูงอายุ

#### ไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

พ.ศ.2559 จำนวนผู้สูงอายุ **10.78** ล้านคน คิดเป็น 16.5 %

พ.ศ.2564 จำนวนผู้สูงอายุ **13.1** ล้านคน คิดเป็น 20 %

พ.ศ.2574 จำนวนผู้สูงอายุ **17.9** ล้านคน คิดเป็น 27.2 %

พ.ศ.2583 จำนวนผู้สูงอายุ **20.5** ล้านคน คิดเป็น 32.1 %

**สภาวะที่พบในกลุ่มผู้สูงอายุปัจจุบัน**

ติดสังคม	ร้อยละ	79.5
ติดเตียง	ร้อยละ	19
ติดบ้าน	ร้อยละ	1.5

ที่มา : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์





ชุมชนและสังคมของทุกคนช่วยได้  
โดยการร่วมด้วยช่วยกัน

1. ร่วมสนับสนุนการพัฒนาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ให้เป็นแหล่งสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวในชุมชน เช่น การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ฯลฯ
2. สนับสนุนให้เกิดการกำหนดมาตรฐานการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว และควบคุมคุณภาพการดูแลทั่วประเทศ เช่น ประเมิน คัดกรอง เพื่อจัดชุดสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ฯลฯ
3. สนับสนุนให้เกิดระบบการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุ ในระบบบริการสุขภาพและในชุมชน
4. ทรมีการออกแบบระบบ การดูแลผู้สูงอายุที่มีทางเลือกสำหรับ ผู้ดูแลและครอบครัวในชุมชน เช่น ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุกลางวัน
5. ส่งเสริมให้เกิดการจัดตั้งกองทุนการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน โดยการระดมทรัพยากรในชุมชน
6. สนับสนุนองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นให้มีบทบาทในการดูแล ผู้สูงอายุในระยะยาว

เนื้อหาฐานที่ 1 สถานการณ์ผู้สูงอายุ



## ฐานที่ 2 มาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ มีเนื้อหาการเรียนรู้เกี่ยวกับมาตรการรองรับผู้สูงอายุ ดังนี้

มาตรการที่ 1 การจ้างงานผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้นายจ้างมีการจ้างงานผ่านมาตรการทางภาษีแก่นายจ้าง

มาตรการที่ 2 ที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการสร้างที่พักอาศัยให้มีความเหมาะสมและมีสิ่งอำนวยความสะดวกเฉพาะ สร้าง Senior Complex บนที่ราชพัสดุภายใต้หลักประชารัฐ

มาตรการที่ 3 สินเชื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุนำที่อยู่อาศัยของตนเองมาเปลี่ยนเป็นเงินดำรงชีพ โดยรับเป็นงวดรายเดือน เพื่อให้มีเงินเพียงพอสำหรับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและเพื่อสุขภาพ

มาตรการที่ 4 การบูรณาการระบบบำนาญบำนาญ เพื่อให้มีหน่วยงานที่กำกับดูแลนโยบายระบบบำนาญบำนาญให้แรงงานมีรายได้หลังเกษียณเพียงพอในการดำรงชีวิตได้ โดยการแต่งตั้งคณะกรรมการนโยบายบำนาญบำนาญแห่งชาติ และการจัดตั้งกองทุนบำนาญบำนาญแห่งชาติ

### ฐานที่ 2 มาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ

**ปี 2551**    **ปี 2558**    **ปี 2568**

**การจ้างงาน** : เพื่อส่งเสริมให้นายจ้างมีการจ้างงานผ่านมาตรการทางภาษีแก่นายจ้าง

**ที่พักอาศัยผู้สูงอายุ** : เพื่อส่งเสริมการสร้างที่พักอาศัยให้มีความเหมาะสมและมีสิ่งอำนวยความสะดวก

**สินเชื่อที่อยู่** : เพื่อให้ผู้สูงอายุนำที่อยู่อาศัยของตนเองมาเปลี่ยนเป็นเงินดำรงชีพ

**ยุทธศาสตร์ระบบบำนาญ** : เพื่อให้มีหน่วยงานที่กำกับดูแลนโยบายระบบบำนาญบำนาญให้แรงงานมีรายได้หลังเกษียณ

**เหตุผลและความเป็นมาของมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ**

- สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งหมด "สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง"
- ภาระงบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ยกตัวอย่างเช่น งบประมาณสำหรับศูนย์ราชการ เมื่อยี่สิบผู้สูงอายุ และเงินสมทบกองทุนการออมเพื่อการเกษียณเพิ่มขึ้น 2 เท่าใน 8 ปี

<b>2.9 แสนล้านบาท</b> คิดเป็นร้อยละ 10.47 ของงบประมาณปี 2559	<b>6.98 แสนล้านบาท</b> คิดเป็นร้อยละ 15.83 ของงบประมาณปี 2567
ปี 2559	ปี 2567

โครงการศึกษาความเป็นไปได้ของมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ  
ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษานโยบายและมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ  
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ  
กระทรวงพาณิชย์  
พฤษภาคม 2558

### มาตรการเรื่องที่ 1

**การจ้างงานผู้สูงอายุ = ผู้สูงอายุมีงานทำ มีรายได้**

เพื่อส่งเสริมให้นายจ้างมีการจ้างงานผู้สูงอายุผ่านมาตรการทางภาษีแก่นายจ้าง มาตรการภาษีเพื่อส่งเสริมการจ้างงานผู้สูงอายุ

**บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคล**

- ✓ ลูกจ้างอายุ 60 ปีขึ้นไป
- ✓ ค่าจ้างไม่เกิน 15,000 บาท/คน/เดือน
- ✓ ไม่เป็นผู้ถือหุ้น กรรมการผู้บริหาร หรือเคยเป็นผู้บริหารของกิจการ

นายจ้างขอใช้สิทธิหักภาษี 2 เท่า (ใช้สิทธิไม่เกินร้อยละ 10 ของลูกจ้างทั้งหมด)

### มาตรการเรื่องที่ 2

**ที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุ = มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น**

เพื่อส่งเสริมการสร้างที่พักอาศัยที่เหมาะสมและมีสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นการเฉพาะให้กับผู้สูงอายุ สร้าง Senior Complex บนที่ราชพัสดุภายใต้หลักประชารัฐ

1. กรมธนารักษ์สนับสนุนพื้นที่ให้ราชพัสดุ จำนวน 4 พันที่ (จังหวัดชลบุรี นครนายก และเชียงใหม่)
2. ผลตอบแทนโครงการ ตามโครงการบ้านธนารักษ์ประชารัฐ
  - อัตราค่าเช่า 1 บาท / ตารางวา/เดือน
  - ค่าธรรมเนียมการเช่าให้เช่า 2 เท่าของค่าเช่า 1 ปี ยกเว้น เชิงใหม่
 ตามระเบียบกระทรวงการคลัง ระยะเวลา สิทธิในการเช่า 30 ปี โดยรัฐจะต่ออายุสัญญาอีก 30 ปี
3. สนับสนุนสินเชื่อเงินไปผ่อนปรน (ธนาคารออมสินและธ.อ.ส.)
  - Pre - Finance 7% เงิน 4,000 ล้านบาท
  - Post - Finance ในระยะต่อไป

โครงการศึกษาความเป็นไปได้ของมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ  
ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษานโยบายและมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ  
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ  
กระทรวงพาณิชย์  
พฤษภาคม 2558

### มาตรการเรื่องที่ 3

**สินเชื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ = เสริมสร้างความเป็นอยู่ของครอบครัวให้ผู้สูงอายุ**

เพื่อให้ผู้สูงอายุนำที่อยู่อาศัยของตนเองมาเปลี่ยนเป็นเงินดำรงชีพ ผู้สูงอายุรับเงินเป็นงวดรายเดือน เพื่อให้มีเงินเพียงพอสำหรับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและเพื่อสุขภาพ

**คุณสมบัติผู้กู้**

- อายุ 60 ปีขึ้นไป
- มีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย
- กรณีมีผู้สมรสให้บริสุทธิต่อเนื่องจนกว่าจะหมดอายุสัญญาหรือเสียชีวิตทั้งคู่

### มาตรการเรื่องที่ 4

**การบูรณาการระบบบำนาญบำนาญ = มีรายได้เพียงพอหลังเกษียณ**

เพื่อให้หน่วยงานที่กำกับดูแลนโยบายระบบบำนาญบำนาญในการดำรงชีพได้ และให้แรงงานในระบบมีรายได้หลังเกษียณเพื่อเพียงพอในการดำรงชีพได้

1. **การแต่งตั้งคณะกรรมการนโยบายบำนาญบำนาญแห่งชาติ**  
กำหนดนโยบายและทิศทางของระบบบำนาญบำนาญในระดับประเทศ
2. **การจัดตั้งกองทุนบำนาญบำนาญแห่งชาติ (กบข.)**  
**สมาชิก** : แรงงานในระบบอายุ 35 - 60 ปี อาทิ ลูกจ้างเอกชน พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานราชการ ลูกจ้างชั่วคราวราชการ และเจ้าหน้าที่องค์การมหาชน

**การส่งเงิน** : นายจ้างและลูกจ้างร่วมกันส่งเงินในอัตราร้อยละ 3 ของค่าจ้างสูงสุดไม่เกิน 1,800 บาท / เดือน กรณีที่จ้างต่ำกว่า 10,000 บาท นายจ้างจ่ายฝ่ายเดียว (เป็นอัตราเป็นร้อยละ 3.5,7 และ 10 ภายในปีที่ 10 ตามลำดับ)

**การรับเงินจากกองทุน** : เมื่ออายุครบ 60 ปี เลือกรับเงินงวด หรือเงินก้อนจากกองทุน

โครงการศึกษาความเป็นไปได้ของมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ  
ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษานโยบายและมาตรการรองรับสังคมผู้สูงอายุ  
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ  
กระทรวงพาณิชย์  
พฤษภาคม 2558

## เนื้อหาฐานที่ 2 มาตรการรองรับผู้สูงอายุ



ฐานที่ 3 เศรษฐกิจพอเพียง ให้ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ดังนี้

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดี ที่ไม่มากหรือน้อยเกินไป ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับความพอเพียงต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

การมีภูมิคุ้มกันที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

เงื่อนไขความรู้ ได้แก่ รอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง

เงื่อนไขคุณธรรม ได้แก่ ซื่อสัตย์ สุจริต ขยัน อดทน มีสติปัญญา และแบ่งปัน

เนื้อหาฐานที่ 3 เศรษฐกิจพอเพียง





ฐานที่ 4 การเตรียมสุขภาพกาย กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ ทำให้ร่างกายเสื่อมถอย ผู้สูงอายุต้องรับมือ สามารถปรับตัว ปรับใจ โดยใช้วิธีการ 5 ประเด็นนี้ (1) ปรับกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง โดยออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง (2) ปรับอารมณ์ ให้มีความสุข สนุกสนาน โดยเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ เล่นดนตรี และทำงานอดิเรกที่ชอบ (3) ปรับใจ เพื่อให้เกิดความภูมิใจ และเชื่อมั่นในตนเอง เช่น การทำงานบ้าน ช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน ฝึกการใช้เทคโนโลยีใหม่ เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน (4) ปรับสมอง โดยทำกิจกรรมที่ชะลอความเสื่อมของสมอง ฝึกความจำ เช่น เล่นเกมต่อคำ คิดเลขหรือฝึกเสียงหลาน เป็นต้น และ (5) ปรับความคิด ให้เกิดสติ สมาธิ การควบคุมอารมณ์ การคลายเครียด การคิดเชิงบวก เป็นต้น

นอกจากนั้น ควรดูแลสุขภาพอนามัยพื้นฐาน 9 ข้อ ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ การอาบน้ำ การกินอาหาร ออกกำลังกาย ดื่มน้ำสะอาด พักผ่อนเพียงพอ งดสิ่งเสพติด ดูแลบ้านเรือนของใช้ให้สะอาด ตรวจสอบสุขภาพปีละ 1-2 ครั้ง และฝึกธรรมะ ให้มีใจเมตตาและแจ่มใส

### อาการข้อไหล่ติด ออกกำลังกายช่วยได้

- 1. ใช้มือและเท้าแกว่ง**  
ค่อย ๆ แล่นมือขึ้นในทางด้านบนอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกปวดพักไว้ประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 ชุด
- 2. หันด้านข้างเข้าหากันแกว่ง**  
ใช้มือและเท้าแกว่ง ค่อย ๆ แล่นมือขึ้นในทางด้านบนอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกปวดพักไว้ประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 ชุด
- 3. แล่นมือจับปลายเท้าไปรับข้อไหล่ที่ถ่วง**  
และดึงข้อไหล่มาด้านหน้า ค่อย ๆ แล่นมือขึ้นในทางด้านบนอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกปวดพักไว้ประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 ชุด
- 4. ประสานมือทั้งสองข้างยกแขนขึ้นไปทางด้านหลัง**  
คางเงือกขึ้นเล็กน้อยประมาณ 15 - 30 วินาที ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง
- 5. แล่นมือข้างที่มีอาการทางด้านหน้า**  
มือข้างที่ไม่มีอาการดึงข้อไหล่ด้านหน้าไปด้านหลังประมาณ 15 - 30 วินาที ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง
- 6. ใช้มือข้างทางด้านหน้า**  
ดึงข้อไหล่ด้านหน้าไปด้านหลังเล็กน้อยเพื่อให้อาการดีขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่มีอาการปวดประมาณ 10 รอบทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 ชุด
- 7. แล่นมือด้านปกติไปจับข้อมือที่มีอาการ**  
หากข้อมือไม่มีอาการดึงข้อไหล่ช่วยดึงข้อมือที่มีอาการดึงข้อไหล่เล็กน้อยประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 ชุด

### สุขอนามัยพื้นฐาน 9 ข้อ ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

1. อาบน้ำและอาบน้ำเช็ดตัวอย่างสม่ำเสมอ 2 ครั้ง ไม่ละเลยข้อเท้า
2. ออกกำลังกายให้ได้สัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่เกิน 30 นาที
3. พักผ่อนให้เพียงพอ ความเหนื่อยใจในช่วงเย็นวันละ 6-8 ชั่วโมง และนอนหลับพักผ่อนให้ได้เป็นเวลา และควรกินอาหารกลางวันและเย็นให้ครบถ้วน
4. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
5. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานและไขมันสูง
6. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
7. ดูแลบ้านเรือนของใช้ให้ดีให้สะอาดเพื่อสุขอนามัยที่ดี และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
8. ตรวจสุขภาพให้ครบถ้วนปีละ 1-2 ครั้ง เพื่อเช็คสุขภาพ หากมีโรคประจำตัวควรรับประทานยาตามนัด
9. ฝึกนิสัยธรรมะ มีเมตตา มีจิตใจที่สงบสุข ช่วยให้อารมณ์แจ่มใสและมีความสุข

### ฐานที่ 4 การเตรียมสุขภาพกาย

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เกิดได้จากร่างกายที่มีความเสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น ปล่อยถิ่นหรือออกจากงาน การแยกครอบครัวของลูกหลาน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม และเทคโนโลยีที่พัฒนาไปไม่หยุดยั้ง หากปรับตัวไม่ทัน หรือรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด ก็อาจทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาหาใจไม่ได้ โดยผู้สูงอายุสามารถ ปรับตัว ปรับใจ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง โดยใช้วิธีการ 5 ประเด็น ดังนี้

- 1. ปรับกาย** ให้มีร่างกายแข็งแรงพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เช่น ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- 2. ปรับอารมณ์** ใช้วิธีการที่เป็นสุข สนุกสนาน โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เล่นดนตรี ระบายสีหรือทำขนม
- 3. ปรับใจ** ให้ภาคภูมิใจในตัวเอง เชื่อมโยงในตัวเอง เช่น ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องกิจวัตรประจำวัน ทำงานบ้าน ฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดี ฝึกการใช้ชีวิตในเทคโนโลยีใหม่ๆ หรือทำกิจกรรมใหม่ในชุมชน หรือในสังคม
- 4. ปรับสมอง** โดยทำกิจกรรมที่ชะลอความเสื่อมของสมอง เช่น เล่นเกมต่อคำ หรือทำกิจกรรมฝึกความจำ เช่น เล่นเกม หมากฮอส ต่อคำ ต่อเพลง คิดเลข ไปทำหัตถิ์ฝึกเสียงหลาน
- 5. ปรับความคิด** ให้อารมณ์ดีให้เกิดสติ สมาธิ เช่น ฝึกการคิดเชิงบวก การทบทวนอารมณ์ การคลายเครียด การฝึกหายใจ การฝึกสติ สมาธิ

การปรับตัว ปรับใจพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เนื้อหาฐานที่ 4 การเตรียมสุขภาพกาย



ฐานที่ 5 การเตรียมสุขภาพจิต กล่าวถึง ผู้สูงอายุควรทำตนเองให้แจ่มใส โดยนำหลักการคิดบวก ชีวิตบวกมาใช้ในชีวิตประจำวัน และนำเสนอ 6 วิธีกำจัดความเหงา สำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้ (1) หากิจกรรมที่ชื่นชอบทำ (2) หาความรู้เพิ่มเติมให้ตนเอง เช่น การทำอาหาร เรียนภาษา (3) หาสัตว์เลี้ยงคลายเหงา (4) มีสังคม โดยหาเพื่อนที่มีความชอบในเรื่องเดียวกัน (5) เล่นอินเทอร์เน็ตช่วยเปิดโลกกว้าง มีแหล่งเรียนรู้และบันเทิงไม่สิ้นสุด และ (6) สร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น เป็นอาสาสมัครการกุศล ช่วยเหลือกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น นอกจากนี้จะต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า มีความสำคัญ มีความหวังในชีวิตสร้างความเชื่อมั่นว่าตนยังมีศักยภาพพึ่งพาตนเองได้ การสร้างอารมณ์ขัน ความรู้สึกที่ดี จิตใจเบิกบาน การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ การเล่นดนตรี และสร้างสังคมให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์กับญาติใกล้ชิดและเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

### ฐานที่ 5 การเตรียมสุขภาพจิต

#### คิดบวก ชีวิตบวก (Positive Thinking, Positive Life)

คนเราทุกคนย่อมเจอปัญหาต่าง ๆ มากมาย การเลือกมองปัญหาในทิศทางที่ดีขึ้นแล้วรู้สึกดีขึ้นกับเป็นเรื่องที่ดี สรรจับใจชอชกับแนวคิด "คิดบวก ชีวิตบวก" ของท่าน ว.ชิวงมธินานอน เพื่อให้ผู้สูงอายุทุกท่านเลือกที่จะมองปัญหาต่าง ๆ ในด้านเพื่อความสุขของชีวิตกัน

**เวลาเจอความผิดหวัง** ให้ออกตัวตัวเองว่านี่คือ ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้ชีวิต

**เวลาเจอคำตำหนิ** ให้ออกตัวตัวเองว่านี่คือ การชี้แนะพร้อมทามบติ

**เวลาเจอความป่วยไข้** ให้ออกตัวตัวเองว่านี่คือ การเตือนให้หันเห่งค่าองการรักษสุขภาพให้ดี

**เวลาเจอปัญหาซับซ้อน** ให้ออกตัวตัวเองว่านี่คือ บทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ

**เวลาเจอความทุกข์หนัก** ให้ออกตัวตัวเองว่านี่คือ แบบฝึกหัดที่จะช่วยบให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต

**เวลาเจอคำนิมทา** ให้ออกตัวตัวเองว่านี่คือ การสะท้อนว่า เราช่งงมกับความหมาย

**เวลาเจอวิกฤต** ให้ออกตัวตัวเองว่านี่คือ บทพิสูจน์สังธรรม "ในวิกฤตย่อมมีโอกาส"

โครงการส่งเสริมสุขภาพและเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุและครอบครัวเพื่อเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข  
โดยมีพิธีเปิดเมื่อ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๑  
ณ อาคาร ๓๐๓ ชั้น ๓ อาคารเรียนและปฏิบัติการแบบสหวิทยา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์บุรีรัมย์

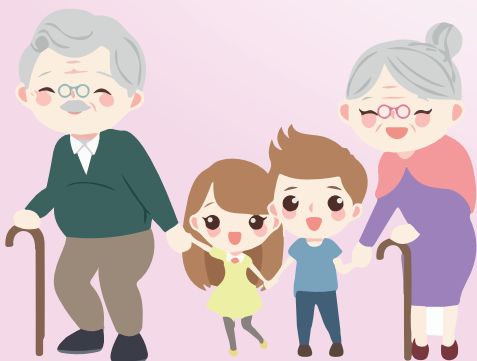
### 6 วิธีกำจัดความเหงา สำหรับผู้สูงอายุ

- 1. หากิจกรรมที่ชื่นชอบทำ**  
ทำให้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว และรู้สึกเพลิดเพลิน เช่น อ่านหนังสือ ปลูกผัก ทำอาหาร งานประดิษฐ์ เป็นต้น
- 2. หากหาความรู้เพิ่มเติมให้ตนเอง**  
เช่น เรียนรู้การทำอาหารเพื่อสุขภาพ การใช้คอมพิวเตอร์ การเรียนรู้ภาษาพื้นฐาน การหาความรู้ในสิ่งที่ต้องการ เป็นต้น
- 3. การเลี้ยงสัตว์**  
เช่น สุนัข แมว ปลา เป็นต้น ช่วยคลายเหงา หุ่นคลาย เขาใจใส่ดูแลสัตว์เลี้ยงมากกว่าที่จะนึกถึงหมาเรื่องต่าง ๆ และได้ความสนุกอีกด้วย
- 4. มีสังคม**  
มีเพื่อนที่มีความชอบในเรื่องเดียวกัน ไร้พุดคุย พบปะ และทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น กลุ่มเลี้ยงสัตว์ กลุ่มปลูกต้นไม้ เป็นต้น
- 5. เติบอินเทอร์เนต**  
ช่วยเปิดโลกกว้าง เป็นแหล่งเรียนรู้ ความบันเทิงที่ไม่สิ้นสุด มีสังคมเพิ่มขึ้น ช่วยคลายเครียดได้อีกด้วย
- 6. สร้างประโยชน์ให้ส่วนรวม**  
เช่น เป็นอาสาสมัครการกุศล ช่วยกิจกรรมทางศาสนา ให้ความรู้ในความรู้เชี่ยวชาญของตนแก่สังคม

ที่มา Thaiseniormarket.com

โครงการส่งเสริมสุขภาพและเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุและครอบครัวเพื่อเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข  
โดยมีพิธีเปิดเมื่อ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๑  
ณ อาคาร ๓๐๓ ชั้น ๓ อาคารเรียนและปฏิบัติการแบบสหวิทยา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์บุรีรัมย์

### เนื้อหาฐานที่ 5 การเตรียมสุขภาพจิต



ฐานที่ 6 การประกอบอาชีพและสร้างรายได้ โดยการให้ความรู้และการฝึกปฏิบัติ เพื่อสร้างอาชีพเสริมหลังเกษียณที่สามารถทำได้จริง และเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุสนใจ อีกทั้งยังเป็นการสร้างรายได้หลังวัยทำงานและช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ซึ่งอาชีพที่สามารถทำได้ ตัวอย่างเช่น การเพาะต้นไม้จำหน่าย การทำอาหาร ขนม การรับสอนพิเศษ การทำธุรกิจหยอดเหรียญ เช่น ตู้น้ำหรือเครื่องซักผ้า การสร้างงานฝีมือ งานศิลปะ การทำการเกษตร เป็นต้น

### ฐานที่ 6 การประกอบอาชีพและสร้างรายได้

#### “สร้างรายได้ ประหยัดรายจ่าย”

อาชีพที่ง่ายที่สุดที่หาเงินได้มากที่สุด อยู่ที่บ้าน 1 คน 1 ไร่ 1 งาน เป็นเงิน 1 แสนบาทต่อปี

เมื่อเกษียณอายุแล้วมีเวลาว่างและเวลาว่างเยอะกว่าเดิม เราจึงได้เรียนรู้การทำอาชีพที่ง่ายที่สุดที่บ้านและใช้เวลาว่างอย่างคุ้มค่า

**อุปกรณ์ในการทำสุญญากาศ**

1. ทีวีบูตเครื่องในแบบมือถือ	1	1 กิโลกรัม
2. สีผสมอาหารแบบละเอียด	1/3	ซีอิ๊วขาว 2 ซอง (มี)
3. สารแต่งกลิ่น (ตามใจชอบ)	4	ซีอิ๊วดำ
4. ผงทอด	1	ซีอิ๊วขาว
5. แป้งมัน		

**วิธีการทำสุญญากาศ**

1. ปรุงสุกในเตา 1 และนำไปแช่เย็น 1 คืน
2. ปรุงรสด้วยสี และซีอิ๊วตามใจชอบ
3. ปรุงในปริมาณที่พอดี แต่ให้มีความหนาแน่นดี
4. ปล่อยให้เย็นสนิท
5. ปล่อยให้สุกในเตา 1 และปล่อยให้เย็นสนิท

**สรุปการเริ่มต้น**

การทำขนมและอาหารเป็นอาชีพที่ง่ายที่สุดที่บ้าน เพราะสามารถทำได้ที่บ้าน ใช้วัตถุดิบและส่วนผสมที่หาง่ายและราคาไม่แพง การตลาดสามารถทำได้ทั้งออนไลน์และออฟไลน์ การจัดส่งสามารถทำได้ทั้งออนไลน์และออฟไลน์ การจัดส่งสามารถทำได้ทั้งออนไลน์และออฟไลน์

โดยสถาบันส่งเสริมการค้าขายสินค้าไทย กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์  
ศูนย์วิจัยและพัฒนาสินค้าเกษตรและอาหารปลอดภัย กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์  
ปี 2561  
www.siamtrade.com

### อาชีพเสริมหลังเกษียณ น่าสนใจ

#### สร้างรายได้หลังวัยทำงาน

วัยเกษียณ เป็นวัยที่ต้องมีการพักผ่อน แต่สิ่งจำเป็นสำหรับผู้เกษียณอายุ 60 ปีขึ้นไป คือ การมีอาชีพเสริมที่สร้างรายได้หลังวัยทำงาน และช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เหงา และสามารถทำได้อย่างจริงจังและมีรายได้ที่มั่นคง

**1. เพาะต้นไม้จำหน่าย**  
การเพาะต้นไม้จำหน่ายเป็นอาชีพที่ง่ายที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ เพราะสามารถทำได้ทั้งในบ้านและนอกบ้าน และสามารถทำได้ทั้งออนไลน์และออฟไลน์

**2. ปลูกผักสวนครัว**  
การปลูกผักสวนครัวเป็นอาชีพที่ง่ายที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ เพราะสามารถทำได้ทั้งในบ้านและนอกบ้าน และสามารถทำได้ทั้งออนไลน์และออฟไลน์

**3. รับสอนพิเศษ**  
การรับสอนพิเศษเป็นอาชีพที่ง่ายที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ เพราะสามารถทำได้ทั้งในบ้านและนอกบ้าน และสามารถทำได้ทั้งออนไลน์และออฟไลน์

**4. ปลูกพืชเศรษฐกิจ**  
การปลูกพืชเศรษฐกิจเป็นอาชีพที่ง่ายที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ เพราะสามารถทำได้ทั้งในบ้านและนอกบ้าน และสามารถทำได้ทั้งออนไลน์และออฟไลน์

**5. ทำขนมและอาหาร**  
การทำขนมและอาหารเป็นอาชีพที่ง่ายที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ เพราะสามารถทำได้ทั้งในบ้านและนอกบ้าน และสามารถทำได้ทั้งออนไลน์และออฟไลน์

**6. ผลิตสินค้า**  
การผลิตสินค้าเป็นอาชีพที่ง่ายที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ เพราะสามารถทำได้ทั้งในบ้านและนอกบ้าน และสามารถทำได้ทั้งออนไลน์และออฟไลน์

### ความรู้เรื่อง การผลิตน้ำหมักชีวภาพ

**น้ำหมักชีวภาพ** เป็นสารอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ มีกลิ่นหอมและรสชาติดี สามารถใช้รดน้ำต้นไม้ได้ทุกวัน

**ส่วนผสมสำหรับการผลิตน้ำหมักชีวภาพ สูตรดีและใช้ได้ 7 วัน**

ผักหรือผลไม้	40 กิโลกรัม	กากน้ำตาล	10 กิโลกรัม
น้ำ	30 ลิตร	สารเร่งจุลินทรีย์	2 ขวด

**สูตรเร่งจุลินทรีย์ ใช้ระยะเวลา 15 - 20 วัน**

ปุ๋ยคอกหรือขี้วัว	30 กิโลกรัม	กากน้ำตาล	10 กิโลกรัม
น้ำ	10 ลิตร	สารเร่ง จล. 2	1 ขวด

**วิธีการทำ**

- ต้มผักหรือผลไม้ในน้ำร้อน 1 ชั่วโมง
- นำสารเร่ง จล. 2 จำนวน 1 ขวด ผสมกับน้ำ 10 ลิตร คนให้เข้ากันจนประมาณ 5 นาที
- ใส่สารเร่งจุลินทรีย์ 2 ขวด ลงในหมักเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้ดียิ่งขึ้น
- ในระหว่างหมักประมาณ 1-2 วัน ควรหมักโดยปิดฝาหมักเพื่อป้องกันแมลงวัน

**การพิจารณาว่าน้ำหมักชีวภาพดีแล้ว**

- การหมักเสร็จจะมีกลิ่นหอม โดยกลิ่นที่หอมในช่วงแรกจะลดลง
- ไม่พบเชื้อราหรือแมลงวันออกมาก
- สีเข้มและขุ่นเล็กน้อย
- ความเข้มข้นเป็นค่า pH 3 - 4

**อัตราและวิธีการใช้**

- ใช้หมักชีวภาพ ใช้หมักชีวภาพ 2 ขวดต่อไร่ 1 ปี เป็น / ไร่ต่อไร่ 20 กิโลกรัม เป็น เวลา 12 ชั่วโมง เมื่อฉีดพ่นรดต้นไม้แล้วให้รดน้ำตาม
- ใช้หมักชีวภาพ ใช้หมักชีวภาพ 3 ขวดต่อไร่ 5 ปี เป็น / ไร่ต่อไร่ 30 กิโลกรัม เป็น เวลา 12 ชั่วโมง เมื่อฉีดพ่นรดต้นไม้แล้วให้รดน้ำตาม
- ใช้หมักชีวภาพ ใช้หมักชีวภาพ 4 ขวดต่อไร่ 10 ปี เป็น / ไร่ต่อไร่ 40 กิโลกรัม เป็น เวลา 12 ชั่วโมง เมื่อฉีดพ่นรดต้นไม้แล้วให้รดน้ำตาม

ประโยชน์ของน้ำหมักชีวภาพ น้ำหมักชีวภาพมีประโยชน์มากมาย ทั้งการช่วยเพิ่มธาตุอาหารให้กับพืช การช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดน้ำและธาตุอาหารของพืช การช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรคและแมลงศัตรูพืช การช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเพิ่มผลผลิตของพืช การช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเพิ่มอายุการใช้งานของพืช การช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเพิ่มคุณภาพของพืช การช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเพิ่มมูลค่าของพืช การช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเพิ่มรายได้ของเกษตรกร

## เนื้อหาฐานที่ 6 การประกอบอาชีพและสร้างรายได้



ฐานที่ 7 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ มีหลายประเภท สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้สูงอายุ ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการมีดังนี้ กิจกรรมทางสังคม เช่น การเข้าร่วมงานบุญศาสนา และประเพณีต่าง ๆ กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การบริหารร่างกาย วิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมการเล่นกีฬาหรือเกม โดยเป็นกีฬาที่ไม่หักโหม เช่น เปตอง หมากรุก กิจกรรมการท่องเที่ยวเพื่อสร้างความสุข สนุกสนาน และเปิดโลกกว้าง และกิจกรรมงานอดิเรก เช่น งานฝีมือ ร้องรำทำเพลง จัดสวน ทั้งนี้การออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความแตกต่างของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ดังนั้นควรเป็นการเคลื่อนไหวที่ช้ามากกว่าการใช้ความเร็ว เน้นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่น และการทรงตัว เช่น การรำมวยจีน และเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจ โดยอยู่ที่ประมาณร้อยละ 60 - 70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

### ฐานที่ 7 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีความแตกต่างจากการออกกำลังกายในคนหนุ่มสาว โดยเฉพาะผู้ที่มิโรคประจำตัว ผู้สูงอายุทำนอกแรงมากหรือเคลื่อนไหวเร็ว เน้นออกกำลังกายเป็นส่วน ๆ ไปด้วย ๆ ทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่อง และมีแรงต้านหรือแรงกระแทกน้อย

**เพิ่มแรงต้านของข้อต่อ** ใช้น้ำหนักตัวที่ตัวเองทำท่าที่ข้อต่อมีการเคลื่อนไหว เช่น เดิน วิ่งช้าๆ ยกของเบาๆ ท่าคล้ายๆ ยืนเขย่งเท้า 10-15 ครั้ง

**เพิ่มการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ** เน้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนก่อนและหลังออกกำลังกาย เช่น การยืดคอ การยืดขา การยืดแขน ขา

**เพิ่มสมรรถภาพของหัวใจและปอด** เป็นการออกกำลังกายที่มีหัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย เช่น เดินเร็ว วิ่งช้าๆ ว่ายน้ำในน้ำตื้นๆ ว่ายน้ำในน้ำตื้นๆ ว่ายน้ำในน้ำตื้นๆ ว่ายน้ำในน้ำตื้นๆ

**เพิ่มสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ** เป็นการออกกำลังกายที่มีหัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย เช่น เดินเร็ว วิ่งช้าๆ ว่ายน้ำในน้ำตื้นๆ ว่ายน้ำในน้ำตื้นๆ ว่ายน้ำในน้ำตื้นๆ ว่ายน้ำในน้ำตื้นๆ

ที่มา : โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ 02-667-1000

### ทำบริหารสมองเป็น 2 เท่า

คุณเคยมีอาการแบบนี้หรือไม่ **“คิดช้า” “หลง ๆ ลืม ๆ”**

**“นึกไม่ออกว่าตัวเองทำอะไร”** หากใช่...  
หมายถึง คุณต้องรีบกลับมาบริหารสมองแล้ว

- ทำบริหารสมองของใช้ในชีวิตประจำวัน นานๆครั้งใช้เวลา 20 วินาที จำนวน 10 ครั้งต่อวัน
- ทำบริหารสมองแบบใช้มือทั้งสองข้าง นานๆครั้งใช้เวลา 20 วินาที จำนวน 10 ครั้งต่อวัน
- ทำใจ L ยึดสติจับ ยึดสติจับอยู่ตัว L ทำสติจับเวลา 10 ครั้ง
- ทำใจจับมือ ยึดสติจับอยู่ตัว L ยึดสติจับเวลา 10 ครั้ง
- ทำใจจับมือ ยึดสติจับอยู่ตัว L ยึดสติจับเวลา 10 ครั้ง

โครงการส่งเสริมสุขภาพและภาวะพึ่งพิงผู้สูงอายุตามแนวทางการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงและภาวะขาดสมรรถภาพทางปัญญา (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กรุงเทพมหานคร

### ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ บุตรหลานควรจัดให้มีความเหมาะสมกับตัวผู้สูงอายุและคำนึงถึงความปลอดภัยโดยมีกิจกรรมดังนี้

- กิจกรรมทางสังคม**  
คือการเข้าร่วมกลุ่ม งานประเพณีต่างๆ ในชุมชนของผู้สูงอายุ หรืออาจพาผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมร่วมกับคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนบ้าน
- กิจกรรมการออกกำลังกาย**  
เพื่อป้องกันภาวะเสื่อมสภาพร่างกาย และช่วยปรับสภาวะร่างกายให้แข็งแรง โดยเน้นเป็น การทำกายบริหาร และการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น วิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว เป็นต้น
- การเล่นกีฬาหรือเกม**  
เช่น หมากรุก หมากล้อม โยนวง เป็นต้น ทั้งนี้ผู้สูงอายุสามารถเลือกเล่นได้ตามใจชอบ โดยไม่เน้นการแข่งขัน หรือการแข่งขันเพื่อเอาชนะตนเองไป
- กิจกรรมการท่องเที่ยว**  
ตามสถานที่สำคัญต่างๆ ที่มีความน่าสนใจ การเดินทางที่สะดวกและปลอดภัย และต้องพิจารณาสุขภาพของผู้สูงอายุผู้เดินทางด้วย
- กิจกรรมอาสาสมัคร**  
เช่น งานฝีมือ ทำอาหาร ใจดีทำของ หรือจิตอาสา เป็นต้น การทำในสิ่งที่รัก ใจดีสร้างรอยยิ้มและความสุข และมีความสุขไม่ยิ่งได้มากขึ้น

ขอบคุณข้อมูลจาก : <http://www.thaijournalmarket.com/journal/index.php/11>

โครงการส่งเสริมสุขภาพและภาวะพึ่งพิงผู้สูงอายุตามแนวทางการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงและภาวะขาดสมรรถภาพทางปัญญา (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560) ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กรุงเทพมหานคร

## เนื้อหาฐานที่ 7 นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ



ฐานที่ 8 อาหารสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ดี เหมือนปกติ รวมไปถึง การรับรส กลิ่นและสัมผัสลดลง ทำให้ความอยากอาหารลดลง ดังนั้นอาหารแนะนำแบ่งได้ตามช่วงอายุ ยกตัวอย่างเช่น

อายุ 60 - 70 ปี ควรแบ่งการรับประทานอาหารเป็น 4 มื้อ คือ เช้า สาย บ่าย เย็น อาหารที่แนะนำ เช่น กับข้าวและผักที่ผ่านการตุ๋น แกงจืด ผลไม้มั่งอม ๆ

อายุ 70 - 80 ปี ควรแบ่งการรับประทานอาหารทุก ๆ 1 ชั่วโมงครึ่ง (ประมาณ 6 - 8 มื้อ) อาหารที่แนะนำ เช่น โจ๊กข้น ผักผลไม้มั่งอม ๆ หรือปั่น

อายุ 80 - 90 ปี ควรแบ่งการรับประทานอาหารทุก ๆ 1 ชั่วโมงเศษ (ประมาณ 10 มื้อ) อาหารที่แนะนำ เช่น โจ๊กเหลว มีผักผลไม้ใส่ปนกับโจ๊ก

อายุ 90 ปีขึ้นไป ควรแบ่งการรับประทานอาหารทุกชั่วโมง อาหารแนะนำ เช่น น้ำข้าว หรือ ข้าวปั้นกับผักผลไม้ปั่นน้ำข้าว

สำหรับเมนูอาหารว่างสำหรับผู้สูงอายุ เช่น เค้กกล้วยหอม ปั่นขลิบนิ่งใส่ปลา ตะโก้ใบเตย บัวลอยน้ำขิง เป็นต้น

### ฐานที่ 8 อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ **ไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ดี** เหมือนปกติ รวมไปถึงประสาท ที่เกี่ยวกับการรับรส กลิ่นและการสัมผัสที่ลดลง ทำให้ความอยากอาหารลดลง ซึ่งตัวผู้สูงอายุเอง และผู้ดูแลก็ไม่แน่ใจ ว่าควรให้ทานอาหารอะไรบ้าง

“อาหารที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุ คืออาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย เป็นอาหารอ่อน ทานง่ายได้รับสารอาหารครบถ้วน และไม่ได้รับอาหารบางหมู่มากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกาย เพราะจะทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาได้”

อาหารแนะนำแบ่งได้เป็นช่วงอายุ ดังนี้

- 40-50 ปี** ทาน 3 มื้อ ข้าวสวยหุงแฉะ กับข้าว ผักต้มเยอะมากขึ้น ผลไม้สดเป็นค่า
- 50-60 ปี** ทาน 3 มื้อ ข้าวสวยหุงนุ่ม กับข้าว ผัก และผลไม้สดเพิ่ม
- 60-70 ปี** ทาน 4 มื้อ ข้าวสวย นุ่ม เย็น ข้าวหวานเป็นข้าวต้มเหนียวกับข้าว และผักต้มด้วยแกงจืด หรือแกงจืด ผลไม้มั่งอม ๆ
- 70-80 ปี** ทาน 6-8 มื้อ หรือทุก 1 ชั่วโมงครึ่ง ข้าวหวานเป็นโจ๊กข้น ๆ กับข้าว ผักผลไม้ใส่ไปในโจ๊ก ผลไม้มั่งอม ๆ หรือปั่น
- 80-90 ปี** ทาน 10 มื้อ หรือทุก 1 ชั่วโมงเศษ ข้าวหวานเป็นโจ๊กเหลว กับข้าว ผัก ผลไม้ ใส่ในโจ๊ก
- 90 ปีขึ้นไป** ทาน 12 มื้อ หรือทุก 1 ชั่วโมง ข้าวหวานเป็นโจ๊กน้ำ หรือข้าวต้ม กับข้าว เปลี่ยนเป็นกับข้าวปั้นกับน้ำข้าว





### ตัวอย่าง : เมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

วันจันทร์	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
ข้าวสวย แฉะกับผักต้มใส่ผักกาดขาว ไข่ต้ม ไข่ต้มครึ่งลูก 1 ลูก	ข้าวต้มปู - ไข่ดาว เบบี๋มิก	ข้าวสวยข้าวกล้อง ผักต้มปลากระบอก ผักต้มผักขมข้าวสุกขยับ ซอสจืด	ข้าวสวยข้าวกล้อง ผักต้มปลากระบอก ผักต้มผักขมข้าวสุกขยับ ซอสจืด
โจ๊กไข่ใส่ไข่แดง กล้วยหอม 1 ลูก	ข้าวต้มข้าวต้ม กล้วยไข่ดำ	ข้าวสวย และจืดกระบอกใส่หมูขยับ กับข้าวเส้น น้ำพริกกระป๋อง ผักสด ปลาช่อนทอด ผักสด	ข้าวสวย และจืดกระบอกใส่หมูขยับ กับข้าวเส้น น้ำพริกกระป๋อง ผักสด ปลาช่อนทอด ผักสด
ข้าวต้มเมล็ด ไข่ต้มครึ่งลูก กล้วยหอม 1 ลูก	ก๋วยเตี๋ยวราดหมูขยับ รังไข่ต้ม	ข้าวสวย และจืดกระบอกใส่หมูขยับ ผักต้มปลากระบอก ผักต้ม ผักสด	ข้าวสวย และจืดกระบอกใส่หมูขยับ ผักต้มปลากระบอก ผักต้ม ผักสด
ขนมใส่ไส้ 2 เม็ด ไข่ต้มครึ่ง 1 เม็ด และกล้วย 1 เม็ด ข้าวสุก 1 ลูก	ข้าวต้มข้าว และผลไม้ รังไข่ต้ม	ข้าวต้มเมล็ด กล้วยหอม 1 ลูก	ข้าวต้มเมล็ด กล้วยหอม 1 ลูก
ข้าวสวย และจืดกระบอกใส่หมูขยับ ไข่ต้มครึ่งลูก กล้วย 1 ลูก	ข้าวสวย และจืดกระบอกใส่หมูขยับ ไข่ต้มครึ่งลูก กล้วย 1 ลูก	ข้าวต้มเมล็ด กล้วยหอม 1 ลูก	ข้าวต้มเมล็ด กล้วยหอม 1 ลูก
ข้าวต้มเมล็ด กล้วยหอม 1 ลูก	ข้าวต้มเมล็ด กล้วยหอม 1 ลูก	ข้าวต้มเมล็ด กล้วยหอม 1 ลูก	ข้าวต้มเมล็ด กล้วยหอม 1 ลูก

### เมนูอาหารว่าง

- กล้วยไข่หั่น
- ข้าวต้มขยับ
- เค้กกล้วยหอม
- บิงกิวุ้นใสปลา
- ตะโก้ใบเตย
- ขนมขมิ้น
- บัวลอยน้ำขิง






### ผู้สูงอายุมักขาดธาตุแคลเซียมและเหล็ก

ผู้สูงอายุมักขาดแคลเซียมและเหล็ก การขาดเหล็กเกิดจากการกินอาหารที่ให้เหล็ก เช่น ผักใบเขียวและเนื้อสัตว์น้อยลง ขาดการดูดซึมเหล็กจากอาหารก็ลดลง เพราะกรดในกระเพาะอาหารน้อยลง การขาดเหล็กทำให้ปริมาณฮีโมโกลบินในเม็ดโลหิตแดงต่ำลงถึงขั้นเป็นโรคโลหิตจาง ผู้ที่เป็นโรคนี้มักเหนื่อยง่ายและเลือดซีด

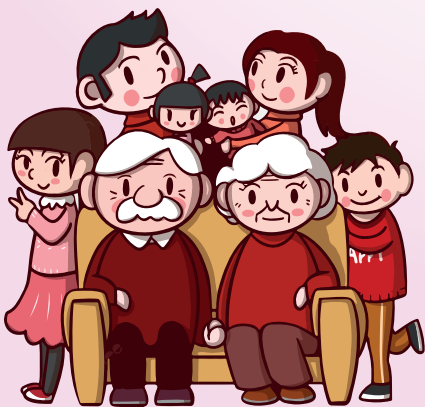
### ควรกินผักและผลไม้ให้เพียงพอ

การไม่กินผักและผลไม้ ทำให้ท้องผูก เพราะได้รับใยพืชไม่เพียงพอ การหุงต้มผักหลายอย่างจนสุกเกินไปทำให้เสียวิตามินก็จริง แต่ยังไม่ได้รับประโยชน์จากเกลือแร่ และใยพืชที่เหลืออยู่ในกรณีเช่นนี้ ต้องยอมทำให้สุกตามใจผู้กิน เดิมเคยใช้ผักสดจิ้มน้ำพริก อาจต้องเปลี่ยนเป็นผักต้ม มะเขือเปราะกินไปใช้มะเขือเปราะแทนผักหลายอย่างออกรสขม เช่น มะระตุ๋น ผู้สูงอายุชอบเป็นพิเศษ อาจทำให้กินบ่อย ๆ ช่วยเรียกน้ำย่อย และทำให้เจริญอาหารขึ้น

ขอบคุณที่มา : อาหาร และโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุที่ปรับเปลี่ยนได้ง่าย

## เนื้อหาฐานที่ 8 อาหารสำหรับผู้สูงอายุ



ฐานที่ 9 สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ อธิบายถึงสิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ตามมาตรา 11 (1) - (13) มาตรา 13 และมาตรา 17 กฎหมายกำหนดให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ดังนี้

มาตรา 11 (1) การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็ว

มาตรา 11 (2) การศึกษา/ศาสนา/ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

มาตรา 11 (3) การประกอบอาชีพและฝึกอาชีพที่เหมาะสม

มาตรา 11 (4) การพัฒนาตนเองและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

มาตรา 11 (5) การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคารสถานที่ ยานพาหนะ และบริการสาธารณะ มีลิฟต์ ที่นั่งเฉพาะ ห้องน้ำมีราวจับ ทางลาด

มาตรา 11 (6) การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม

มาตรา 11 (7) การยกเว้นค่าเช่าชมสถานที่ของรัฐ อุทยานแห่งชาติ สวนสัตว์ เป็นต้น

มาตรา 11 (8) การช่วยเหลือเมื่อได้รับอันตรายจากการทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาประโยชน์ เบื้องต้นรายละไม่เกิน 500 บาท

มาตรา 11 (9) การให้คำแนะนำปรึกษาทางคดี และปัญหาครอบครัว

มาตรา 11 (10) การได้ที่พักอาศัยและเครื่องนุ่งห่มตามความจำเป็น เงินสงเคราะห์ไม่เกิน 2,000 บาท ไม่เกิน 3 ครั้ง ต่อคน ต่อปี

มาตรา 11 (11) การจ่ายเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนแบบขั้นบันได

มาตรา 11 (12) การประชาสัมพันธ์ให้ทราบเกี่ยวกับสิทธิ์ที่ได้รับตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ และการสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี ผู้สูงอายุที่ยากจน (ปัจจุบัน) รายละ 3,000 บาท

มาตรา 11 (13) การจัดบริการสถานที่ท่องเที่ยว การจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ อำนวยความสะดวกด้านพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน และกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

มาตรา 13 ด้านกองทุนผู้สูงอายุ ให้บริการกู้ยืมประกอบอาชีพ ประเภทรายบุคคล คนละไม่เกิน 30,000 บาท และรายกลุ่ม กลุ่มละไม่เกิน 5 คน กลุ่มละไม่เกิน 100,000 บาท

มาตรา 17 การลดหย่อนภาษีผู้เสียงูบิดา มารดา



## ฐานที่ 9 สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

### ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546

พจนานุกรม 11 (1) - (13) มาตรา 13 และ มาตรา 17 กฎหมายกำหนดให้ผู้สูงอายุที่มีเงินบำนาญชราภาพ และเงินอุดหนุนเป็นรายเดือน จ. สดมี

**มาตรา 11 (1)**  
การมีบริการทางการแพทย์ และการสาธารณสุขที่ดีไว้ โดยให้ความสะดวกและรวดเร็ว เป็นกรณีพิเศษในโรงพยาบาลรัฐ

**มาตรา 11 (2)**  
การศึกษา/ตามบำนาญผู้สูงอายุที่เป็น ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

**มาตรา 11 (3)**  
การประกอบอาชีพหรือกิจการที่เหมาะสม

**มาตรา 11 (5)**  
การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัย ในทางสถานี รับประทานอาหาร บริการสาธารณสุขอื่น มีสิทธิ์ ทั้งงเฉพาะ ห้องนั่งเล่น ศาลา

**มาตรา 11 (6)**  
การช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่าย ตามพจนานุกรม/พจน. /กรมเจ้าท่า/ สสส/ ไร่หวัด/ ไร่ลิ้ม/ ไร่เจ๊วเงิน

**มาตรา 11 (4)**  
การพักผ่อนและสถานที่นันทนาการ ทางสันทนาการ การรวมกลุ่มในชมรมและเครือข่าย ผู้สูงอายุ ชมรม/ชมรมผู้สูงอายุ

**มาตรา 11 (7)**  
การยกเว้นสิ่งอำนวยความสะดวก/ สุขภาพประจำตัว/ สิทธิพิเศษของงาน/ สวัสดิการ/ ไร่หวัด/ ไร่ลิ้ม/ ไร่เจ๊วเงิน

**มาตรา 11 (8)**  
การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับเงินบำนาญชราภาพ โดยวิธีช่วยเหลือตามเกณฑ์ สุขภาพ/ เงินบำนาญชราภาพ/ เงินอุดหนุนไม่เกิน 500 บาท

**มาตรา 11 (9)**  
การให้คำปรึกษาปรึกษา คำแนะนำการอื่นที่เกี่ยวข้อง ในทางคดี และปัญหาครอบครัว

**มาตรา 11 (11)**  
การดำเนินการเป็นต้นไปในการติดต่อขอรับสิทธิ และประโยชน์ ผู้สูงอายุผู้มีสิทธิเกษียณอายุข้าราชการส่วนราชการ

**มาตรา 11 (10)**  
การจัดที่พักอาศัยอาคารและสิ่งอำนวยความสะดวก การบริการด้านสุขภาพเป็นอาทิต่างๆ ทั้งในและนอกรวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวก 2,000 บาท ไม่นเกิน 3 ครั้ง ต่อปี

**มาตรา 11 (13)**  
การประชาสัมพันธ์ให้ทราบเกี่ยวกับสิทธิที่ได้รับ ตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ

**มาตรา 11 (13)**  
การจัดบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกด้านการศึกษา และนันทนาการ หรือจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกด้านสุขภาพ/ การดูแลสุขภาพ และนันทนาการ ด้านสุขภาพ ศิลปะ และนันทนาการ

**มาตรา 13**  
สิทธิของผู้สูงอายุ การให้บริการผู้สูงอายุ ประกอบด้วย บริการสุขภาพ และบริการสาธารณสุข และบริการสาธารณสุขอื่น มีสิทธิ์ ทั้งงเฉพาะ ห้องนั่งเล่น ศาลา

**มาตรา 11 (12)**  
การส่งเสริมการบริการสุขภาพผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยกว่า 2,000 บาท

**มาตรา 17**  
การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับเงินบำนาญชราภาพที่ได้รับเงินบำนาญชราภาพ จำนวน 60,000 บาท ได้รับยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา

## เนื้อหาฐานที่ 9 สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ



- ฐานที่ 10 กฎหมายเพื่อผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 กำหนดให้มีมาตรการคุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุดังนี้
- มาตรการที่ 1 กำหนดให้มีคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ
  - มาตรการที่ 2 กำหนดอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการ
  - มาตรการที่ 3 กำหนดหน้าที่ของสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุในการดำเนินการต่าง ๆ
  - มาตรการที่ 4 กำหนดให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนด้านต่าง ๆ
  - มาตรการที่ 5 กำหนดให้ผู้สูงอายุที่ได้รับสิทธิ์หรือประโยชน์ตาม พ.ร.บ. ผู้สูงอายุนี้อย่างคงมีสิทธิ์หรือประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับการคุ้มครองอื่นอีกได้
  - มาตรการที่ 6 กำหนดให้มีกองทุนผู้สูงอายุ
  - มาตรการที่ 7 กำหนดให้ผู้บริจาคเงินหรือทรัพย์สินให้แก่กองทุน มีสิทธินำไปลดหย่อนในการคำนวณภาษีได้
  - มาตรการที่ 8 กำหนดให้ผู้อุปการะเลี้ยงดูบุพการีซึ่งเป็นผู้สูงอายุ ที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับการลดหย่อนภาษี
  - มาตรการที่ 9 กำหนดให้มีคณะกรรมการบริหารกองทุน
  - มาตรการที่ 10 กำหนดให้มีการควบคุมและตรวจสอบการใช้จ่ายเงินของกองทุน

### ฐานที่ 10 กฎหมายเพื่อผู้สูงอายุ

**พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546**  
ที่มาเนกิตและปรัชญา

1. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย บัญญัติรับรองคุ้มครองสิทธิของผู้สูงอายุ ซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ
2. ปฎิญาผู้สูงอายุไทย
3. แผนผู้สูงอายุ

**กลุ่มเป้าหมาย คือ "ผู้สูงอายุ"**  
ผู้สูงอายุ หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

**มาตรการคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุ**

**มาตรการที่ 1.** กำหนดให้มีคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ มีชื่อย่อว่า "กผส." โดยมีนายกรัฐมนตรีเป็นประธานกรรมการ และมีผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ เป็นกรรมการและเลขาธิการ ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ และผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติสำหรับผู้สูงอายุ เป็นผู้ช่วยเลขาธิการ

**มาตรการที่ 2.** กำหนดอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการ เช่น กำหนดนโยบายและแผนหลักโดยความเห็นชอบของคณะรัฐมนตรี กำหนดแนวทางปฏิบัติตามนโยบายและแผน พิจารณาให้การสนับสนุนและช่วยเหลือกิจกรรมของภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้อง ผู้สูงอายุ กำหนดระเบียบการบริหาร การจัดหาผลประโยชน์ การจัดการกองทุนมีดี การจัดทำรายงาน การรับเงิน การจ่ายเงิน และการเก็บรักษาเงินกองทุนผู้สูงอายุ เป็นต้น

โดยภาพนี้เป็นภาพรวมเท่านั้นของเนื้อหาสาระของกฎหมายที่เกี่ยวข้อง  
กรณีมีข้อสงสัยหรือข้อขัดแย้ง กรุณาปรึกษาทนายความหรือทนายอาสา  
วันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2560  
นางสาวสิริภรณ์ นพรัตน์

**มาตรการที่ 3.** กำหนดอำนาจหน้าที่ของสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุในการดำเนินการต่าง ๆ เกี่ยวกับคุ้มครอง ส่งเสริมและให้การสนับสนุนที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น จัดทำแนวทางปฏิบัติตามนโยบายและแผนหลัก อบรมครูอาสา ศึกษา วิจัย และพัฒนาเป็นศูนย์กลางในการประสานงานเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ สร้างระบบการดูแลติดตามและประเมินผลการทำงาน ติดตามแผนหลัก และพิจารณาเสนอความเห็นต่อคณะกรรมการ เป็นต้น

**มาตรการที่ 4.** กำหนดให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข ด้วยความสะดวกรวดเร็วเป็นการมีพิเศษ การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสาร การประกอบอาชีพ หรือศิลปอาชีพ การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในสังคม เรื่องต่างๆชุมชน การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคารสถานที่ ยานพาหนะ การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะ การประกันค่าเช่าสถานพักอาศัย การช่วยเหลือจากกองทุนการกุศล หรืออุตสาหกรรม โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง การให้คำแนะนำ ปกป้องค่าเงินการในทางคดีหรือแก้ไขปัญหาคอขวด การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่ม การสงเคราะห์เยี่ยมยังชีพ การสงเคราะห์ในการจัดการศพ เป็นต้น

**มาตรการที่ 5.** กำหนดให้ผู้สูงอายุที่ได้สิทธิ์หรือประโยชน์ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุนี้อย่างคงมีสิทธิ์หรือประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับการคุ้มครองอื่นอีกได้

โดยภาพนี้เป็นภาพรวมเท่านั้นของเนื้อหาสาระของกฎหมายที่เกี่ยวข้อง  
กรณีมีข้อสงสัยหรือข้อขัดแย้ง กรุณาปรึกษาทนายความหรือทนายอาสา  
วันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2560  
นางสาวสิริภรณ์ นพรัตน์

**มาตรการที่ 6.** กำหนดให้มีกองทุนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นทุนใช้จ่ายเกี่ยวกับการคุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุนี้ โดยกองทุนประกอบด้วย เงินเพิ่มเติมที่รัฐบาลจัดสรรให้เงินที่ได้รับจากงบประมาณรายจ่ายประจำปี เงินหรือทรัพย์สินที่มีผู้บริจาคหรือมอบให้ในอุดมคติจากต่างประเทศหรือการระหว่างประเทศ เงินหรือทรัพย์สินที่ตกเป็นของกองทุน หรือได้รับตามกฎหมาย หรือนิติกรรมอื่น และดอกผลที่เกิดจากเงินหรือทรัพย์สินของกองทุน ทั้งนี้ ไม่ต้องนำส่งกระทรวง การคลัง

**มาตรการที่ 7.** กำหนดให้ผู้บริจาคเงินหรือทรัพย์สินให้แก่กองทุน มีสิทธินำไปลดหย่อนในการคำนวณภาษีเงินได้ หรือได้รับการยกเว้นภาษี

**มาตรการที่ 8.** กำหนดให้ผู้อุปการะเลี้ยงดูบุพการีซึ่งเป็นผู้สูงอายุ ที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับการลดหย่อนภาษี

**มาตรการที่ 9.** กำหนดให้มีคณะกรรมการบริหารกองทุน โดยมีปลัดกระทรวงการคลังเป็นประธานและมีรองปลัดกระทรวงการคลังเป็นกรรมการ และมีผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ เป็นกรรมการและเลขาธิการ ซึ่งมีอำนาจหน้าที่ในการบริหารกองทุน จัดหาผลประโยชน์ การจัดการ การจ่ายเงิน การรายงานสถานะการเงินของกองทุน เป็นต้น

**มาตรการที่ 10.** กำหนดให้มีการควบคุมและตรวจสอบการใช้เงินของกองทุน โดยให้คณะกรรมการบริหารกองทุนจัดทำบัญชีและบัญชีทำการส่งผู้สอบบัญชีตรวจสอบ ภายในหรือเร็วขึ้นตาม นับแต่วันสิ้นปีบัญชีที่ประจำปี

โดยภาพนี้เป็นภาพรวมเท่านั้นของเนื้อหาสาระของกฎหมายที่เกี่ยวข้อง  
กรณีมีข้อสงสัยหรือข้อขัดแย้ง กรุณาปรึกษาทนายความหรือทนายอาสา  
วันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2560  
นางสาวสิริภรณ์ นพรัตน์

## เนื้อหาฐานที่ 10 กฎหมายเพื่อผู้สูงอายุ



ฐานที่ 11 เทคโนโลยีสารสนเทศสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากในยุคปัจจุบันเทคโนโลยีมีบทบาทในชีวิตมาก โดยเฉพาะสังคมออนไลน์ ที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ดังนี้ (1) ช่วยเปิดโลกกว้างให้กับผู้สูงอายุ อยากรับเรื่องใด ก็สามารถหาข้อมูลได้ทันที อีกทั้งยังทำให้รับรู้เรื่องราวความเคลื่อนไหวในสังคม (2) ช่วยสร้างความเพลิดเพลิน เช่น การดูหนัง ฟังเพลง อ่านเรื่องราวข่าวสาร นิยาย ช่วยทำให้จิตใจเบิกบาน มีความสุข (3) ช่วยฝึกพัฒนาสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม และช่วยให้ผู้สูงอายุก้าวทันโลก และทันสมัยอยู่เสมอ และ (4) ช่วยให้ครอบครัวใกล้ชิดกัน หากลูกหลานอยู่ไกลก็สามารถติดต่อกันได้ง่ายขึ้น

### ฐานที่ 11 เทคโนโลยีสารสนเทศสำหรับผู้สูงอายุ

โลกในปัจจุบันเป็นยุคของสังคมเครือข่าย เทคโนโลยีมากมายเข้ามามีบทบาทในทุกเรื่องของการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “สังคมออนไลน์” ในสมัยก่อน ผู้สูงอายุจะไม่ค่อยให้ความสนใจกับเทคโนโลยีต่างๆ มากนัก เพราะคิดว่าเป็นเรื่องของเด็กๆ หรือวัยหนุ่มสาวเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้ว ตัวผู้สูงอายุเอง ก็สามารถเข้าถึงสังคมออนไลน์เหล่านี้ได้เช่นกัน ประโยชน์ของเทคโนโลยีกับผู้สูงอายุ



1. ช่วยเปิดโลกกว้างให้กับผู้สูงอายุ เทคโนโลยีที่ทันสมัยอย่างสมาร์ตโฟน ไอแพด แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ เป็นต้น ช่วยเปิดโลกกว้างให้กับผู้สูงอายุได้ ไม่ว่าจะอยากรับเรื่องใดสนใจเรื่องใด ก็สามารถหาข้อมูลได้ในทันที ทำให้ไม่ตกข่าว ได้รับรู้ความเคลื่อนไหวในสังคม และช่วยสอนเรื่องต่างๆ เช่น อยากรับรู้ทำขนม ก็สามารถเปิดดูในอินเทอร์เน็ตได้
2. ช่วยสร้างความเพลิดเพลิน อินเทอร์เน็ตเป็นโลกใบใหญ่ที่ไม่มีที่สิ้นสุด และสร้างความเพลิดเพลินได้อีกด้วย เช่น การดูหนัง ฟังเพลง หรือการค้นหาคำศัพท์ที่ชอบหรือสนใจ การอ่านเรื่องราวต่างๆ ทั้ง นิยาย ข่าวสาร บทความ เรื่องสั้นในอินเทอร์เน็ต ที่ช่วยให้จิตใจเบิกบาน มีความสุข และมีสุขภาพจิตดีขึ้นด้วย

ที่มา <https://goo.gl/0V461>

3. ช่วยฝึกพัฒนาสมอง การเรียนรู้ในการใช้เทคโนโลยี เป็นการช่วยฝึกความจำ ช่วยพัฒนาสมองและช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นการฝึก ใช้สมองที่ดีอย่างหนึ่ง และยังเป็นการปรับตัวเข้ากับสังคมอีกด้วยทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกว่าตนเองยังก้าวทันโลก และทันสมัยอยู่
4. ช่วยให้ครอบครัวใกล้ชิดกัน หากอยากคุยกับลูกหลานที่อยู่ทางไกล ก็สามารถติดต่อกันได้อย่างง่ายดายโดยเห็นหน้ากันได้อีกด้วย ช่วยให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมเพิ่ม และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาสมอง และถึงแม้ว่าเทคโนโลยี จะช่วยใกล้ชิดกับญาติผู้ใหญ่ได้มากขึ้นก็ตาม แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือความรักความอบอุ่น และการดูแลใกล้ชิดจากลูกหลาน แม้ใช้เทคโนโลยี ก็ควรระวังอย่าให้เทคโนโลยีทำให้ห่างเหินจากญาติผู้ใหญ่ในบ้านของตนเองไป




โครงการสร้างชุมชนและเครือข่ายของผู้สูงอายุตามแนวทฤษฎีคุณธรรม  
ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษาไทย และศูนย์สุขภาพชุมชนศึกษาภาคเหนือ  
ปีงบประมาณ ๒๕๖๒-๒๕๖๓  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## เนื้อหาฐานที่ 11 เทคโนโลยีสารสนเทศสำหรับผู้สูงอายุ





บทที่  
3

## การพัฒนาผู้สูงอายุโดยชุมชน



ชุมชนถือเป็นรากฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาประเทศ ทั้งในเรื่องความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม ระบบการเมืองที่เข้มแข็ง ระดับศีลธรรม ในสังคม รวมถึงระบบสวัสดิการสำหรับคนทุกกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนั้น หากชุมชนมีความเข้มแข็ง จะเป็นเครื่องมือสำคัญที่นำพาประเทศไปสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน จึงจำเป็นต้องมีการปฏิรูปเพื่อจะนำไปสู่ความเข้มแข็งของชุมชนทั้งการปรับ กระบวนทัศน์ วิธีคิด และรูปแบบการทำงานให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมภายใต้ 3 เชื้อไข สำคัญ ได้แก่ (1) การเพิ่มสิทธิหน้าที่ อำนาจ ทรัพยากร (2) การขจัดอุปสรรค ปกป้อง คุ้มครอง และ (3) การเพิ่มพลังความสามารถโดยพัฒนาเครื่องมือสำคัญในเรื่อง การจัดการโลกการจัดการแบบมีส่วนร่วม และมาตรการทางกฎหมาย (มิ่งขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์, 2562)

การสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสังคม (Social Cohesion) สมาชิก ในสังคมต้องรู้จักยอมรับความแตกต่างมีความเคารพซึ่งกันและกัน และมีความเอื้ออาทร ต่อกันภายใต้สังคมแห่งความสมานฉันท์โดยประเด็นการปฏิรูปการมีส่วนร่วมนั้นมุ่งเน้น การสร้างจิตสำนึกสาธารณะ การสร้างการมีส่วนร่วมของประชาชนผ่านกิจกรรมทาง สังคมบนพื้นที่สร้างสรรค์ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญหนึ่งในการสร้างความ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสังคม ซึ่งประเด็นการปฏิรูปการมีส่วนร่วม การเรียนรู้ การรับรู้ และการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม ได้ให้ความสำคัญกับ (1) การสร้างพลัง จิตอาสา เพื่อสร้างจิตสำนึกส่วนรวมของประชาชนผ่านการดำเนินกิจกรรมเพื่อสังคม (2) การสร้างพลังแผ่นดิน เพื่อพัฒนาศักยภาพและสร้างเอกภาพแก่กลุ่มอาสาสมัคร รูปแบบต่าง ๆ (3) การสร้างพลังสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมของ คนทุกวัยผ่านการสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ในรูปแบบต่าง ๆ และ (4) การสร้างพลังภูมิคุ้มกัน เพื่อให้เกิดการใช้สื่อออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ และประชาชนมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวัง และเตือนภัยทางสังคม (มิ่งขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์, 2562)

### **ใครคือครู ครูคือใคร ในวัยนี้**

ครูในโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นวิทยากรจิตอาสาในชุมชน ซึ่งแหล่งที่มา ของวิทยากรจากการสำรวจโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วประเทศไทย พบว่า บุคลากรที่เป็น วิทยากรส่วนใหญ่มาจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จากองค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น ในบางครั้งมีวิทยากรจากศูนย์การศึกษาอนุชาระบบและการศึกษาตาม อธิษาศัย ราษฎรชาวบ้าน และผู้นำทางศาสนาเข้ามาให้ความรู้ตามตารางกิจกรรม ของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยวิธีการจัดการเรียนรู้อุทยานส่วนใหญ่นิยมใช้การบรรยาย ให้กับนักเรียนผู้สูงอายุเป็นหลัก รองลงมาคือ การนำกิจกรรมและการแสดงเป็นตัวอย่าง



ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนไปตามกิจกรรมที่ทำการเรียนการสอนได้ โดยโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีการประเมินผลวิทยากร แต่มีการประเมินผลการเรียนของนักเรียนผู้สูงอายุจากการมีส่วนร่วมในห้องเรียนและจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนเป็นหลัก

### วิทยากรจิตอาสาคือใคร

การให้ความยอมรับวิทยากรจิตอาสามีฐานความคิดมาจากการยกย่องสถานภาพทางสังคม (Social Status) คือ ตำแหน่งทางสังคม ในลักษณะสังคมไทยดั้งเดิม สังคมการทำเกษตรกรรมมีการยกย่องให้ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีค่า มีเกียรติ และเป็นผู้ที่ได้รับการตัดสินใจในเรื่องสำคัญ เนื่องจากเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิต ดังนั้น การเรียนรู้ผ่านการถ่ายทอดเรื่องราวการดำเนินชีวิตจากผู้สูงอายุจะได้รับการยอมรับจากกลุ่มผู้เรียนที่เป็นผู้สูงอายุในสังคมที่ห่างเมือง แต่เมื่อเป็นสังคมสมัยใหม่ มีการเคารพยกย่องผู้ที่มีความอาวุโสจากหน้าที่การทำงาน ผู้ที่เข้ามามีบทบาทในการจัดการเรียนรู้จึงจำเป็นต้องมีตำแหน่งต่าง ๆ พ่วงท้ายเพื่อความมั่นใจ ในความรู้ความเชี่ยวชาญ ซึ่งถือได้ว่าเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป แม้แต่ตัวผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ชีวิตที่ยาวนานด้วย ซึ่งคำว่าจิตอาสา เป็นคำที่ใช้เรียกผู้ที่ทำงานเพื่อสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน คือ ผู้ที่มีจิตใจที่เป็นผู้ให้ เช่น ให้สิ่งของ ให้เงิน ให้ความช่วยเหลือด้วยกำลังแรงกาย แรงสมอง ซึ่งเป็นการเสียสละ สิ่งของตนเองมี แม้กระทั่งเวลา เพื่อเพื่อแผ่ให้กับส่วนรวม (เครือข่ายจิตอาสา, 2559) ดังนั้นแม้ในบางโรงเรียนจะมีค่าตอบแทนให้วิทยากรอยู่บ้าง แต่วิทยากรผู้ทำหน้าที่ก็ไม่ได้คิดเอาเงินเป็นที่ตั้ง จากการสัมภาษณ์วิทยากรบางท่านยังคืนกลับเงินค่าตอบแทนการเป็นวิทยากรเพื่อใช้ในการทำนุบำรุงโรงเรียนผู้สูงอายุด้วย

ตัวอย่างของวิทยากรจิตอาสาที่พบเห็นได้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ แพทย์ประจำจากโรงพยาบาลในพื้นที่ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ครูจากสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ตำรวจ นิติกรเทศบาล ผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อาสาสมัครชุมชน รวมทั้งผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนด้วยตนเอง ซึ่งการได้รับการยกย่อง และมีส่วนร่วมทำประโยชน์ต่อชุมชน กล่าวคือ การที่ผู้สูงอายุได้มาโรงเรียนแสดงให้เห็นคุณค่าในตัวเอง ทั้งความรู้ สติปัญญา ความสามารถ ประสบการณ์ พร้อมทั้งยังสามารถสร้างคุณประโยชน์ให้กับผู้อื่น ชุมชน และสังคม จนเป็นที่ยอมรับยกย่องจากบุคคลอื่น ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่ามากยิ่งขึ้นจากการกระทำหรือการปฏิบัติของตนเอง





### แหล่งเรียนรู้คือชุมชน

การถ่ายทอดประสบการณ์ภูมิปัญญา และกิจกรรมการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ การนำความรู้ ทักษะประสบการณ์อันยาวนานของผู้สูงอายุ จนเกิดความเชี่ยวชาญ จากการปฏิบัติ ปรับปรุง และพัฒนาให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเองและคนในสังคม จนเป็นที่ยอมรับของสังคมว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น และนำภูมิปัญญานั้นมาถ่ายทอด จากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง เพื่อเป็นการสืบสานไม่ให้ภูมิปัญญานั้นสูญหายไป โดยจะเรียก บุคคลที่ให้การถ่ายทอดเชื่อมโยงคุณค่าภูมิปัญญาว่า “ปราชญ์ชาวบ้าน” (กระทรวง ศึกษาธิการ, 2539)

โรงเรียนผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ โดยแต่ละโรงเรียนจะมี อัตลักษณ์ของโรงเรียนที่แตกต่างกัน ดังนั้นโรงเรียนแต่ละพื้นที่จะเต็มไปด้วยองค์ความรู้ ไม่ว่าจะ เป็นของบุคลากรที่เป็นผู้สอน ผู้เรียน ภูมิปัญญาชาวบ้าน องค์ความรู้ของชุมชน เป็นต้น การเผยแพร่ความรู้ลักษณะนี้ทำให้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่ที่เป็นแหล่งสะสม ความรู้ที่มีคุณค่าให้กับชุมชน และเป็นแหล่งความรู้ให้กับคนภายนอกชุมชนอีกด้วย ทั้งนี้โรงเรียนผู้สูงอายุควรมีการจัดทำคู่มือที่ทำการอธิบายถึงลักษณะโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นตัวอย่างหรือแนวทางให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งอื่น หรือกลุ่มคนผู้มีความคิดริเริ่มในการก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นแหล่ง รวมความรู้แหล่งหนึ่งของชุมชน จึงควรมีการเก็บบันทึกข้อมูลของผู้เรียน ภูมิปัญญาของปราชญ์ชาวบ้าน และภูมิปัญญาของท้องถิ่น เพื่อเป็นฐานข้อมูลให้กับ โรงเรียนผู้สูงอายุ และชุมชน



## การพัฒนาแหล่งเรียนรู้ในชุมชน

หลักคิดในการพัฒนาผู้สูงอายุ คือ การเห็นผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ กล่าวคือ ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ให้กับสังคม ส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ เปลี่ยนภาระให้เป็นพลัง ลดการพึ่งพิง เสริมการทำงานของภาครัฐ ทั้งนี้การพัฒนากิจกรรมควรเป็นไปเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการดูแลสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นพลังของสังคม และเกิดการเรียนรู้ตลอดช่วงชีวิตอย่างแท้จริง ดังนั้นการจัดการเรียนรู้ควรเป็นแบบ “ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง” และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สาธิตการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบันเพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน ซึ่งการให้ชุมชนเป็นแหล่งเรียนรู้เป็นวิธีการปรับใช้สภาพจริง บริบทจริงตามที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

บทบาทของชุมชนในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ (มิ่งขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์, 2562) มีลักษณะดังต่อไปนี้

1) ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ชุมชนเป็นศูนย์รวมของผู้คนที่หลากหลายทั้งทางด้านอายุ ช่วงวัย ประสบการณ์ ในกลุ่มผู้สูงอายุเองนั้นแต่ละคนก็มีความแตกต่างหลากหลาย ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

2) ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ กล่าวคือ การเข้าร่วมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนสนทนากับคนทั้งวัยเดียวกันและกลุ่มคนอื่น มักมีประเด็นให้เกิดความสนใจหรือความต้องการ เช่น ข่าวสารปัจจุบัน การติดตามเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้เสมอ

3) เสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ การทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการมีสุขภาพที่ดี เช่น การเข้าร่วมการแข่งขันหรือชมกีฬาที่บ้าน แม้ผู้สูงอายุบางคนไม่ได้เป็นผู้แข่งขัน แต่การเข้าร่วมชม ร่วมเชียร์ ก็ทำให้เกิดการประสานความสัมพันธ์ เกิดความสามัคคี และทำให้ผู้สูงอายุออกนอกบ้านมากขึ้น

4) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม กล่าวคือ ผู้สูงอายุอยู่ในวัยที่เชื่อ และศรัทธาในการทำความดี การอุทิศตนเพื่อช่วยเหลือสังคม และการประพฤติตามหลักศาสนาที่ตนนับถือล้วนเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุยึดถือปฏิบัติ ดังนั้นความพึงพอใจในการสร้างสิ่งที่ดีให้กับสังคมจึงเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึงกระทำ เช่น การถือศีล การบริจาคทรัพย์เพื่อผู้ยากไร้ การเป็นจิตอาสาพัฒนาชุมชน การเยี่ยมเยียน



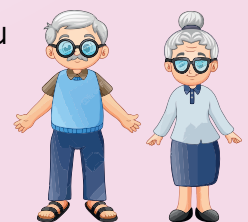
ให้กำลังใจผู้สูงอายุด้วยตนเอง เป็นต้น

5) เสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ และส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป กล่าวคือ ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์และความรู้ที่มีอยู่ในตัวของผู้สูงอายุควรได้รับการถ่ายทอดเพื่อเป็นมรดกของแผ่นดิน ดังนั้นจึงมีผู้สูงอายุหลายท่านได้รับการยกย่องให้เป็นปราชญ์ชาวบ้าน เป็นครูภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น ปราชญ์ชาวบ้านด้านหัตถกรรม การแกะสลัก การลงรักปิดทอง ด้านดนตรีพื้นบ้าน ด้านศิลปะ การวาดภาพ ฝ้าพื้นเมือง เป็นต้น

### ความร่วมมือคือพลัง

ปัจจัยความสำเร็จของโรงเรียนผู้สูงอายุที่พบในประเทศไทยคือ “สามัคคีและจิตอาสา” (มิ่งขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์, 2562) กล่าวคือ มีผู้นำ การเปลี่ยนแปลงที่ทุ่มเทเสียสละและมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินงานของโรงเรียน มีเป้าหมาย ชัดเจน มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วม มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม ทั้งนี้กระบวนการความร่วมมือระหว่างโรงเรียนผู้สูงอายุและองค์กรอื่นที่เกี่ยวข้องช่วยให้โรงเรียนผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ เนื่องจากโรงเรียนผู้สูงอายุไม่สามารถดำเนินงานเพียงลำพังได้ แต่ต้องอาศัยความร่วมมือและการประสานงานร่วมกันระหว่างองค์กรอื่นที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ การบริหารจัดการภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการกำหนดทิศทางการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ บรรลุเป้าหมายของการดำเนินงานที่กำหนด และการวางแผนนั้นจะต้องครอบคลุม การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความปลอดภัยในชีวิต และการเสริมสร้างรายได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

1) ความเข้มแข็งของกลุ่ม/แกนนำและสมาชิก กล่าวคือ การเริ่มต้นของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีผู้นำหรือแกนนำที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าผู้นำส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีความรู้และได้รับการยอมรับในชุมชน บางแห่งเป็นข้าราชการที่เกษียณอายุเป็นผู้นำ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นข้าราชการครู เนื่องจากเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในการจัดการเรียนการสอน และบางแห่งเป็นผู้นำท้องถิ่น ซึ่งทำให้สามารถรวมกลุ่มผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมร่วมกันได้ นอกจากนี้การที่มีชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่มาก่อนทำให้ง่ายต่อการรวมกลุ่มมาทำกิจกรรมร่วมกัน เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมมีความคุ้นเคยกับการทำกิจกรรม และมีความพร้อม มีเวลาในการทำกิจกรรม ทำให้โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้ และเกิดความเข้มแข็งในการดำเนินงาน



2) การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย กล่าวคือ หน่วยงานในพื้นที่ คือ กำลังสำคัญ ในการร่วมพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้งการเป็นวิทยากรถ่ายทอดองค์ความรู้ต่าง ๆ การร่วมวางแผนการทำงาน การจัดสรรงบประมาณสำหรับกิจกรรมในโรงเรียน ซึ่งภาคีเครือข่ายที่สำคัญ ได้แก่ โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (เทศบาล/อบต./อบจ.) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (สำนักงาน พมจ.) ศูนย์การศึกษาอนุเคราะห์และการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ผู้นำทางศาสนา กลุ่มอาสาสมัครต่าง ๆ และภาคเอกชนในพื้นที่

3) การมีเป้าหมายร่วมกัน กล่าวคือ ความชัดเจนของการดำเนินงานการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยโรงเรียนมีการกำหนดเป้าหมาย เช่น บางแห่งเน้นการมีสุขภาพดี ของผู้สูงอายุเป็นหลัก บางแห่งต้องการให้ผู้สูงอายุในพื้นที่มีความสุข บางแห่งเน้นให้ผู้สูงอายุเกิดรายได้เสริม เป็นต้น ซึ่งความชัดเจนในเป้าหมายทำให้การวางแผนการทำงาน และการจัดกิจกรรมเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาล ตำบลยพูว่า จังหวัดเชียงใหม่ ไม่มีการจัดเก็บเงินสมาชิก แต่มีการตกลงร่วมกันว่า จะมีการช่วยเหลือหารายได้เสริมให้สมาชิก โดยการรับคำสั่งซื้อสินค้าจากภายนอก เช่น การทำพวงหรีด การสานดอก เพื่อส่งขาย ซึ่งสมาชิกที่ต้องการรายได้เสริม จะมาร่วมลงแรงในการผลิตสินค้าร่วมกัน

4) การมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและหลากหลาย กล่าวคือ โรงเรียนจะดำเนินงาน ได้ต้องมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สมาชิกได้เข้าร่วม ดังนั้นหลักสูตรและกิจกรรม ที่จัดขึ้นจะต้องตอบสนองความต้องการ หรือเป็นที่สนใจ และสามารถพัฒนาผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ ยังต้องคำนึงถึงความหลากหลายของผู้สูงอายุที่มีความถนัดและประสบการณ์ แตกต่างกันไป เช่น การฝึกดนตรีพื้นเมือง การทำงานประดิษฐ์ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การให้คำปรึกษาเรื่องกฎหมาย และกิจกรรมที่นักเรียนผู้สูงอายุสามารถนำความรู้จาก กิจกรรมหรือจากการเรียนการสอนของโรงเรียนไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน รวมทั้ง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้คนหรือกลุ่มคนเกิดการเปลี่ยนแปลง ผ่านการทำ กิจกรรมใด ๆ หรือการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันทำให้เกิดความรู้ ทัศนคติ ประสิทธิภาพ จนกระทั่งส่งผลต่อความคิด ทัศนคติ และการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

5) ความเกื้อกูล สามัคคี และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กล่าวคือ กลุ่มของผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนมีความผูกพันและมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมจน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีเป้าหมายในการช่วยเหลือทุกคนในกลุ่ม ทำให้เกิดประสบการณ์ที่ดี มีความปรารถนาและความรู้สึกทางบวกที่ดีต่อการเข้าร่วม กิจกรรมด้วยกัน







บทที่  
4

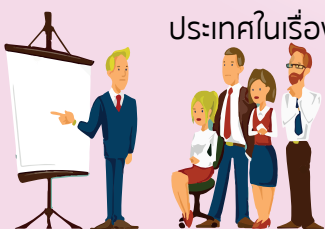
# ความพร้อมสู่สังคมสูงอายุ



ประเทศไทยที่มีการคาดการณ์ว่าจะก้าวสู่สังคมสูงอายุดีระดับสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 หมายถึง สังคมที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และคาดการณ์ว่าใน พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุดีระดับสุดยอด คือ มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) ซึ่งการเข้าสู่สังคมสูงอายุนี้นำส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในระยะยาว ทั้งประเด็นงบประมาณ เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยรวมด้านงบประมาณของภาครัฐ ปัจจุบันภาครัฐใช้งบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากทั้งงบประมาณสำหรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและงบประมาณด้านสุขภาพ โดยมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นทุกปี ตามสัดส่วนของผู้สูงอายุ ซึ่งมีการจัดสรรงบประมาณเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552 สำหรับงบประมาณด้านสุขภาพ ผลการศึกษาจากโครงการการประมาณค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจากผลของการสร้างเสริมสุขภาพ สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศไทยในอดีตถึงปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สัดส่วนค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพต่อค่าใช้จ่ายทั้งหมดของรัฐบาลมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ประมาณการค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของไทยในอีก 15 ปีข้างหน้าตามหลักขององค์การเพื่อความร่วมมือและการพัฒนาเศรษฐกิจ OECD จะมีค่าประมาณ 4.8 - 6.3 แสนล้านบาท เมื่อผนวกกับปัจจัยสังคมสูงวัย (สูงอายุ) ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นไปถึง 1.4 - 1.8 ล้านล้านบาท ซึ่งหากใน พ.ศ. 2575 รัฐบาลยังไม่ออกมาตรการควบคุมพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ คาดว่าจะทำให้ค่าใช้จ่ายสูงขึ้นไปถึง 2.2 ล้านล้านบาท (สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2560) นอกจากนี้ปัญหาของกฎหมายระเบียบข้อบังคับที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุไม่เอื้อต่อการดำเนินงาน ขาดฐานข้อมูลผู้สูงอายุตั้งแต่ข้อมูลประชากรสูงอายุ ผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการของภาครัฐ หรือความต้องการของผู้สูงอายุ จึงไม่สามารถแสดงให้เห็นผลการดำเนินงานในภาพรวมของประเทศ ส่งผลต่อการประเมินสถานการณ์และการกำหนดนโยบายในระดับต่าง ๆ ดังนั้น ทุกภาคส่วนจึงต้องทำงานร่วมกันอย่างบูรณาการเพื่อนำนโยบายด้านผู้สูงอายุไปสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง

### ยุทธศาสตร์ประเทศไทยเพื่อผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ (United Nations) ได้จัดการประชุมสมัชชาระดับโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2 (the 2nd world Assembly on Ageing) ณ กรุงมาดริด ประเทศสเปน ใน พ.ศ. 2545 ผลจากการประชุมคราวนั้นได้ก่อให้เกิดพันธกรณีระหว่างประเทศในเรื่องของผู้สูงอายุที่เรียกว่า แผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริด ว่าด้วย



เรื่องผู้สูงอายุ (The Madrid International Plan of Action on Ageing) (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) ที่ได้กำหนดเป้าหมายหลักของการพัฒนาผู้สูงอายุใน 3 ประเด็น คือ

- 1) ผู้สูงอายุกับการพัฒนา (Older persons and development)
- 2) สูงวัยอย่างสุขภาพดี และมีสุขภาวะ: (Advancing health and well-being into old age)
- 3) การสร้างความมั่นใจว่าจะมีสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนและเหมาะสม (Ensuring enabling and supportive environment)

ซึ่งเป็นพันธกรณีที่ประเทศภาคีองค์การสหประชาชาติจะต้องร่วมยึดถือเป็นเป้าหมายการดำเนินงานเรื่องของผู้สูงอายุ และร่วมกำหนดทิศทางกลยุทธ์ของการพัฒนาเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายดังกล่าวร่วมกันซึ่งการสร้างและพัฒนาระบบเพื่อจัดบริการรองรับความต้องการการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว โดยมุ่งเน้นที่จะสร้างและพัฒนาโลกต่าง ๆ ที่มีอยู่ทั้งในระดับนโยบายและระดับปฏิบัติ ทั้งในเขตเมืองและในระดับท้องถิ่น โดยเฉพาะด้านบุคลากรและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ร่วมกันทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ทั้งบุคลากรวิชาชีพ และอาสาสมัครด้วยการให้บริการแก่ผู้สูงอายุในชุมชน โดยเฉพาะบริการด้านการดูแลและการฟื้นฟูสุขภาพให้กับกลุ่มผู้สูงอายุติดเตียงและมีข้อจำกัดในเรื่องการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังมีการเร่งขยายการฝึกอบรมบุคลากรเพื่อพัฒนาความรู้และพัฒนาทักษะเฉพาะด้านการดูแลผู้สูงอายุ โดยมุ่งสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักแก่สาธารณชนและหน่วยงานทุกภาคส่วน ในเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย เพื่อให้คนทุกวัยสามารถใช้ประโยชน์ร่วมกัน (Universal Design : UD) และเสริมสร้างขีดความสามารถขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลด้านคุณภาพชีวิตอย่างครอบคลุมทุกด้าน สนับสนุนทรัพยากร สนับสนุนความรู้ การนิเทศงาน หรือการฝึกอบรมเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ผู้สูงอายุ และองค์ความรู้ด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ทั้งนี้ เพื่อให้บุคลากรและผู้ปฏิบัติงานในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถพัฒนาสมรรถนะในการปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุได้อย่างมืออาชีพ

### ปฏิญญาอาเซียนในเรื่องผู้สูงอายุ

ปฏิญญารัฐในดารุสซาลาม ว่าด้วยการเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว : การดูแลผู้สูงอายุ (Brunei Darussalam Declaration on Strengthening Family Institution : Caring for the Elderly) ได้รับการรับรองใน พ.ศ. 2553 ณ กรุงบันดาร์เสรีเบกาวัน ประเทศบรูไนดารุสซาลาม (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) โดยมีสาระสำคัญดังนี้



1) พัฒนาระบบการสนับสนุนทางสังคมและกระตุ้นให้มีแผนงานด้านการศึกษา เพื่อเพิ่มพูนความสามารถของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ

2) ให้การดูแลและสนับสนุนที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ รวมถึงรูปแบบของอาสาสมัคร ชุมชน และรูปแบบอื่น ๆ ของการดูแลแบบทางเลือกโดยครอบครัวและชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ

3) ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการสร้างเงื่อนไขที่เอื้อต่อการพึ่งพาตนเองและความสามารถในการทำงานเชิงเศรษฐกิจ

4) ส่งเสริมโอกาสในทุกช่วงวัยในการพัฒนาตนเอง การบรรลุเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีผ่านทางช่องทางต่าง ๆ รวมถึง การเข้าถึงสวัสดิการ และบริการทางสังคม แหล่งทรัพยากร การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มทักษะตลอดชีวิต และการมีส่วนร่วมในชุมชน

5) ให้ผู้สูงอายุมีรายได้มั่นคง กระจือร้อัน และมีสุขภาพดี ด้วยการลดอัตราความยากจนในผู้สูงอายุ

6) ส่งเสริมการให้บริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพ การสนับสนุนและการคุ้มครองทางสังคมแก่ผู้สูงอายุที่รวมถึงการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและการบำบัดฟื้นฟู

7) สนับสนุนการเสริมสร้างศักยภาพแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมูลฐานนักสังคมสงเคราะห์ ผู้ดูแลและอาสาสมัครในการให้การดูแลผู้สูงอายุ

8) ส่งเสริมการตระหนักรู้และความสามารถของเยาวชนในการใช้ชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะ และเตรียมการก้าวสู่วัยสูงอายุและสามารถรับมือกับประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสูงวัยได้

9) ส่งเสริมการดำเนินงาน การแลกเปลี่ยนงานวิจัย การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และการศึกษาเกี่ยวกับผู้ปวยสูงอายุ

10) เสริมสร้างความร่วมมือกับองค์กรข้ามสาขาของอาเซียนที่เกี่ยวข้อง และส่งเสริมการเป็นหุ้นส่วนที่ใกล้ชิดยิ่งขึ้นกับภาคประชาสังคม ภาคเอกชน สมาคมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ

**ปฏิญญาควาลาลัมเปอร์ ว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ :** การเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุในอาเซียน (Kuala Lumpur Declaration on Ageing: Empowering Older Persons in ASEAN) ได้รับการรับรองโดยผู้นำอาเซียนในคราวการประชุมสุดยอดอาเซียน ครั้งที่ 27 ในเดือนพฤศจิกายน 2558 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) โดยมีสาระสำคัญดังนี้

1) ส่งเสริมให้มีแนวปฏิบัติที่รับผิดชอบร่วมกันในการเตรียมการเพื่อให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพดี แข็งแรง และทรงคุณค่า โดยให้การสนับสนุนครอบครัว ผู้ทำหน้าที่ดูแล และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชนมีบริการดูแลผู้สูงอายุ



2) ส่งเสริมความเป็นปีกแผ่นของคนระหว่างวัย เพื่อนำไปสู่สังคมของคนทุกช่วงวัย โดยสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของสิทธิ ประเด็น และความท้าทายของ ความสูงอายุและการก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

3) ส่งเสริมการทำงานฐานสิทธิ/ความต้องการจำเป็นตลอดทุกช่วงวัย และขจัด การกระทำหรือการละเว้นการกระทำด้วยประการใด ๆ ทุกรูปแบบบนพื้นฐานของอายุ และเพศ โดยให้ผู้สูงอายุได้รับโอกาสเข้าถึงบริการสาธารณะ การเสริมสร้างรายได้ บริการสุขภาพ และสารสนเทศที่จำเป็น ตลอดจนมาตรการในการป้องกัน การคุ้มครอง ทางกฎหมาย และระบบการสนับสนุนที่มีประสิทธิผล

4) บูรณาการเรื่องประชากรสูงอายุในนโยบายสาธารณะและแผนการพัฒนาระดับชาติ และแผนงาน ซึ่งอาจรวมถึงการกำหนดการเกษียณอายุและนโยบาย การจ้างงานที่ยืดหยุ่น

5) ส่งเสริมการพัฒนาทุนมนุษย์และความเชี่ยวชาญในด้านพฤฒาวิทยา เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ และบุคลากรมืออาชีพและกึ่งมืออาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้ง ผู้ดูแล เพื่อตอบสนองความต้องการในปัจจุบันและอนาคตด้านสุขภาพ และบริการ ทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

6) ส่งเสริมการพัฒนาสารสนเทศที่เชื่อถือได้ ข้อมูลเชิงประจักษ์และแยกประเภท ตามเพศเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ซึ่งรวมถึงขีดความสามารถที่เพิ่มมากขึ้นเพื่อลดช่องว่าง ในด้านนโยบาย การวิจัย และการปฏิบัติ

7) พัฒนาขีดความสามารถของหน่วยงานภาครัฐ องค์กรนิติบุคคล องค์กร ภาคประชาสังคม รวมทั้งองค์กรสวัสดิการภาคสมัครใจ ชุมชน และผู้มีส่วนได้เสียอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดการประสานงานและประสิทธิผลที่ดีขึ้นในการจัดบริการที่มีคุณภาพ สำหรับผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับภูมิภาค

8) สนับสนุนการพัฒนาสมาคมผู้สูงอายุ หรือรูปแบบอื่น ๆ ของการเป็นเครือข่าย รวมถึงชมรมผู้สูงอายุและเครือข่ายอาสาสมัครในทุกประเทศสมาชิกอาเซียน โดยการ เสริมสร้างขีดความสามารถและเปิดโอกาสให้มีเวทีการหารือแลกเปลี่ยนในลักษณะ พหุสาขากับรัฐบาลในประเด็นของผู้สูงอายุ

9) ส่งเสริมชุมชนและเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุในภูมิภาคโดยการจัดให้มีระบบ โครงสร้างพื้นฐาน ที่ยั่งยืน เข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้

10) สร้างและพัฒนาเครือข่ายและหุ้นส่วนความร่วมมือภายในประเทศและ ระหว่างประเทศสมาชิกอาเซียน รวมถึงประเทศคู่เจรจาและหุ้นส่วนการพัฒนา รวมถึง องค์กรของสหประชาชาติ องค์กรภาคประชาสังคม ภาคเอกชน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอื่น ๆ ในการสนับสนุนและจัดหาทรัพยากรที่เพียงพอและการดำเนินการที่มีประสิทธิผล



## ประเด็นผู้สูงอายุในยุทธศาสตร์ต่าง ๆ

### ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580)

เพื่อให้ประเทศไทยสามารถยกระดับการพัฒนาให้บรรลุตามวิสัยทัศน์ “ประเทศไทย มีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และเป้าหมายการพัฒนาประเทศข้างต้น จึงจำเป็นต้องกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศระยะยาวจำนวน 6 ยุทธศาสตร์ โดยมียุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุจำนวน 2 ยุทธศาสตร์ (สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561) ได้แก่

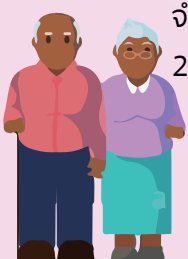
1) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญคือการพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่งและมีคุณภาพ โดยคนไทยมีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดีรอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัยมีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มีรhythmic อุดม โออบอ้อมอารี มีวินัย รักชาติ ศาสนา และเป็นพลเมืองดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสารภาษาอังกฤษและภาษาที่ 3 และอนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตสู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกรรม นวัตกรรม ผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่ และอื่น ๆ โดยมีสัมมาชีพตามความถนัดของตนเอง

### 2) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม

มีเป้าหมายการพัฒนาที่ให้ความสำคัญในการดึงเอาพลังของภาคส่วนต่าง ๆ ทั้งภาคเอกชน ประชาสังคม ชุมชนท้องถิ่น มาร่วมขับเคลื่อน โดยการสนับสนุนการรวมตัวของประชาชนในการร่วมคิดร่วมทำเพื่อส่วนรวม การกระจายอำนาจและความรับผิดชอบไปสู่กลไกบริหารราชการแผ่นดินในระดับท้องถิ่น การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในการจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อมของประชากรไทยทั้งในมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อม ให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพสามารถพึ่งตนเองและทำประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมให้นานที่สุด โดยรัฐให้หลักประกันการเข้าถึงบริการและสวัสดิการที่มีคุณภาพอย่างเป็นธรรมและทั่วถึง

### แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564)

แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” “การพัฒนาที่ยั่งยืน” และ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มีการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศไว้จำนวน 10 ยุทธศาสตร์ โดยมียุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านผู้สูงอายุจำนวน 2 ยุทธศาสตร์ (สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559) ดังนี้



### 1) การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์

แนวทางการพัฒนาสำคัญ ประกอบด้วย (1) ปรับเปลี่ยนค่านิยมคนไทย ให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย จิตสาธารณะ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (2) พัฒนา ศักยภาพคนให้มีทักษะ ความรู้ และความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า (3) ยกระดับคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต (4) ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ และให้ทุกภาคส่วนคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพ (5) เพิ่มประสิทธิภาพการบริหาร จัดการระบบสุขภาพภาครัฐและปรับระบบการเงินการคลังด้านสุขภาพ (6) พัฒนาระบบ การดูแลและสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับสังคมสูงวัย และ (7) พลิกดันให้สถาบัน ทางสังคมมีส่วนร่วมพัฒนาประเทศอย่างเข้มแข็ง

### 2) ยุทธศาสตร์การสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำในสังคม

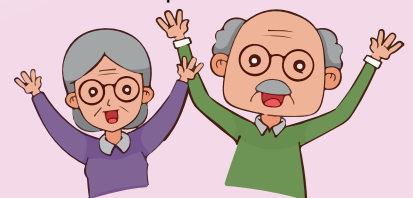
แนวทางการพัฒนาสำคัญ ประกอบด้วย (1) การเพิ่มโอกาสให้กับกลุ่ม เป้าหมายประชากร ร้อยละ 40 ที่มีรายได้ต่ำสุดสามารถเข้าถึงบริการที่มีคุณภาพของรัฐ และมีอาชีพ (2) การกระจายการให้บริการภาครัฐทั้งด้านการศึกษา สาธารณสุข และ สวัสดิการที่มีคุณภาพให้ครอบคลุมและทั่วถึง และ (3) เสริมสร้างศักยภาพชุมชน การพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนและการสร้างความเข้มแข็งการเงินฐานรากตามหลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีสิทธิในการจัดการทุนที่ดิน และทรัพยากรภายในชุมชน

**แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552**

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ถือเป็นแผนยุทธศาสตร์หลักในการดำเนินงาน ด้านผู้สูงอายุ ในช่วง พ.ศ. 2545 - 2564 ซึ่งคณะรัฐมนตรีได้มีมติอนุมัติเมื่อวันที่ 27 เมษายน 2553 โดยแผนดังกล่าวได้ให้ความสำคัญกับ “วงจรชีวิต” โดยมีวิสัยทัศน์ “ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม” ประกอบด้วย 5 ยุทธศาสตร์ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) โดยมีสาระสำคัญดังนี้

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย 3 มาตรการ คือ (1) หลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ (2) การให้ การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต และ (3) การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนัก ถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 มาตรการ คือ (1) ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น (2) ส่งเสริมการ รวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ (3) ส่งเสริมด้านการทำงานและ การหารายได้ของผู้สูงอายุ (4) สนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (5) ส่งเสริมสนับสนุน



สื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ และ (6) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ยุทธศาสตร์ที่ 3 ระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 มาตรการ คือ (1) คุ้มครองด้านรายได้ (2) หลักประกันด้านสุขภาพ (3) ด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง และ (4) ระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติ และการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 มาตรการ คือ (1) การบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติ และ (2) ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ 5 การประมวล พัฒนา และเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ และการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย 3 มาตรการ คือ (1) สนับสนุนและส่งเสริมการวิจัย และพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ สำหรับการกำหนดนโยบายและการพัฒนาการบริการ หรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ (2) ดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง และ (3) พัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้ถูกต้องและทันสมัย โดยมีระบบฐานข้อมูลที่สำคัญด้านผู้สูงอายุที่ง่ายต่อการเข้าถึงและสืบค้น

**พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2553 และแก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2560**

เหตุผลความจำเป็นในการตรากฎหมายฉบับนี้ เพื่อให้การดำเนินงานเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนต่อสิทธิและประโยชน์ของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) โดยสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1) นิยามผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

2) ให้มีคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (มาตรา 4) เป็นกลไกระดับชาติ เพื่อกำหนดนโยบาย และแผนหลัก แนวทางปฏิบัติ ตลอดจนประสานงาน ติดตาม และประเมินผลเกี่ยวกับการคุ้มครองการส่งเสริม และการสนับสนุนสถานภาพ บทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุ

3) สิทธิผู้สูงอายุ (มาตรา 11) ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุน





- (1) การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้ด้วยความสะดวกและรวดเร็ว แก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ
- (2) การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
- (3) การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม
- (4) การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน
- (5) การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคารสถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่น
- (6) การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม
- (7) การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
- (8) การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกกอดัง
- (9) การให้คำแนะนำปรึกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดีหรือในทางการแก้ไขปัญหาคอรัปชั่น
- (10) การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
- (11) การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม
- (12) การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี
- (13) การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด

### มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงอายุ

มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงอายุ มีเป้าหมายร่วมคือ “ผู้สูงอายุเป็นพหุคุณพลัง (Active Ageing) ร่วมขับเคลื่อนการพัฒนา” โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ กลุ่มผู้สูงอายุติดเตียง กลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน กลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม รวมทั้งการดำเนินการสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มอื่น ๆ ที่อยู่ในสถานการณ์เปราะบาง ประกอบด้วย 2 มาตรการหลัก คือ (1) 6 Sustainable เพื่อไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนทุกวัย และ (2) 4 change เพื่อยกระดับขีดความสามารถสู่การบริหารจัดการภาครัฐ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562)

#### มาตรการหลักที่ 1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนทุกวัย

##### S1 มาตรการย่อยที่ 1.1 การสร้างระบบคุ้มครองและสวัสดิการผู้สูงอายุ

ดำเนินการสร้างระบบคุ้มครอง พิทักษ์สิทธิ์ ให้ครอบคลุมผู้สูงอายุทุกประเภท และสอดคล้องกับรูปแบบสังคมเมืองและสังคมชนบท เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครอง



และพิทักษ์สิทธิ์ มีการดูแลตามมาตรฐานด้วยบุคลากรด้านผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ จะทำให้ลดปัญหาการกระทำรุนแรงและละเมิดสิทธิผู้สูงอายุ

S2 มาตรการย่อยที่ 1.2 ส่งเสริมการมีงานทำและมีรายได้ของผู้สูงอายุ

ส่งเสริมการมีงานทำสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้มีการกำหนดงาน อาชีพ และระยะเวลาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สร้างผลิตภัณฑ์สินค้าที่เป็นแบรนด์ของผู้สูงอายุ ผ่านการสนับสนุนจากรัฐ วิชาชีพชุมชน และวิชาชีพเพื่อสังคม

S3 มาตรการย่อยที่ 1.3 ระบบสุขภาพเพื่อรองรับสังคมสูงอายุ

เชื่อมโยงระบบการดูแลสุขภาพ เริ่มตั้งแต่ในระดับปฐมภูมิ ทุติยภูมิ ตติยภูมิ และศูนย์เชี่ยวชาญ การดูแลระยะกลาง ระยะยาว และการดูแลระยะสุดท้าย รวมทั้งการดูแลสุขภาพที่มีความจำเป็นเฉพาะกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพของกลุ่มก่อนวัยสูงอายุ

S4 มาตรการย่อยที่ 1.4 ปรับสภาพแวดล้อมชุมชนและบ้านให้ปลอดภัยกับผู้สูงอายุ มีการปรับสภาพแวดล้อมภายในบ้าน ชุมชน และโครงสร้างพื้นฐานเดิม ให้เหมาะสมและเอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เน้นการมีส่วนร่วมของภาครัฐ ภาคเอกชน และท้องถิ่น โดยมีการกำหนดมาตรการเพื่อจูงใจให้ภาคเอกชนเข้ามาเป็นกลไกในการขับเคลื่อน

S5 มาตรการย่อยที่ 1.5 ระยะเวลา สำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของประเทศไทย ส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชมรม กลุ่ม ในชุมชนขับเคลื่อนให้เกิดการดูแลสุขภาพในรูปแบบ “ระยะเวลา” โดยต้องมีการจัดทำระบบการจัดการ การจัดเก็บข้อมูล ให้สอดคล้องกับบริบทในเมืองและชุมชน

S6 มาตรการย่อยที่ 1.6 การสร้างความรอบรู้ให้คนรุ่นใหม่เตรียมความพร้อมในทุกมิติ

ส่งเสริมให้ประชาชนได้รับความรู้ในการเตรียมความพร้อมทั้งในด้านสุขภาพ การออกกำลังกาย ด้านเศรษฐกิจ การวางแผนทางการเงิน โดยส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมในสถาบันการศึกษาให้เด็กและเยาวชน และการสร้างสื่อเพื่อให้สังคมเกิดความตระหนักในวงกว้างร่วมกัน

## **มาตรการหลักที่ 2 การยกระดับขีดความสามารถสู่การบริหารจัดการภาครัฐ 4.0**

C1 มาตรการย่อยที่ 2.1 ยกระดับความร่วมมือ เสริมสร้างพลังสังคมสูงอายุ

บูรณาการการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ทั้งในระดับนโยบาย หน่วยงานภาครัฐสู่การปฏิบัติในระดับพื้นที่ สร้างกระบวนการเรียนรู้ เพื่อขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ พัฒนาระบบติดตามประเมินผล เชื่อมโยงกลไกที่มีตั้งแต่ระดับพื้นที่สู่ระดับนโยบาย

C2 มาตรการย่อยที่ 2.2 การปรับเปลี่ยนกฎหมาย ระเบียบปฏิบัติ ข้อบังคับให้เอื้อต่อการทำงานด้านผู้สูงอายุ



หน่วยงานที่ดำเนินการด้านผู้สูงอายุ มีการปรับกฎหมาย กฎระเบียบใน การทำงานด้านผู้สูงอายุ เพื่อให้เอื้อต่อการทำงาน และทันต่อสถานการณ์ และแก้ไขปัญหา ผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับบริบทสังคมแต่ละพื้นที่

C3 มาตรการย่อยที่ 2.3 ปฏิรูประบบข้อมูลเพื่อขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ อย่างมีประสิทธิภาพ

หน่วยงานที่ให้บริการด้านผู้สูงอายุ มีการเชื่อมโยงข้อมูลผู้สูงอายุระหว่าง หน่วยงาน เพื่อให้ได้ข้อมูลผู้สูงอายุในภาพรวม ตั้งแต่สภาพปัญหา ความต้องการ และบริการที่ผู้สูงอายุได้รับจากภาครัฐ

C4 มาตรการย่อยที่ 2.4 พลิกโฉมนวัตกรรมเพื่อลดความเหลื่อมล้ำในสังคมสูงอายุ

มีการส่งเสริมให้มีการนำนวัตกรรมทางสังคมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของ ผู้สูงอายุ ไปขับเคลื่อนขยายผลในพื้นที่ มีการส่งเสริมให้ภาคเอกชน เครือข่ายภาคี ผู้ประกอบการ สร้างและผลิตนวัตกรรมด้านผู้สูงอายุในเชิงพาณิชย์ เพื่อสร้างโอกาส ให้ผู้สูงอายุเข้าถึงนวัตกรรมได้มากขึ้น

### **กลไกการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงอายุ**

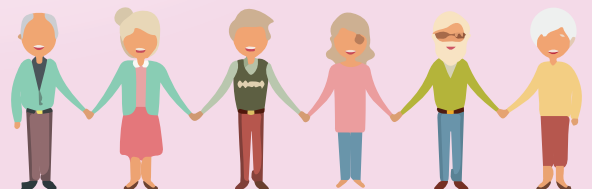
#### **1) ระดับนโยบาย**

1.1) คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ เป็นกลไกในการบูรณาการภาพรวม ระดับประเทศ โดยมีหน้าที่ กำกับ ติดตาม และพิจารณาให้การสนับสนุนหน่วยงานของรัฐ และเอกชนในการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ

1.2) คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนนโยบายเตรียมความพร้อมรองรับสังคม ผู้สูงอายุ ภายใต้คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ เป็นกลไกในการขับเคลื่อนระเบียบ วาระแห่งชาติ โดยคณะอนุกรรมการดังกล่าวมีปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและ ความมั่นคงของมนุษย์ เป็นประธาน รองปลัดกระทรวงสาธารณสุขที่ได้รับมอบหมาย เป็นรองประธาน และอธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ เป็นอนุกรรมการและเลขานุการ

#### **2) ระดับหน่วยงาน**

2.1) หน่วยงานเจ้าภาพหลัก 6 กระทรวง ได้แก่ กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงแรงงาน กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนมาตรการ จัดทำแผนปฏิบัติการ และสนับสนุนงบประมาณ ในการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ ติดตามผลการดำเนินงานในมาตรการที่รับผิดชอบ และประสานหน่วยงานร่วมในประเด็นที่รับผิดชอบ พร้อมทั้งรายงานผลการดำเนินงาน ต่อคณะอนุกรรมการขับเคลื่อนนโยบายเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ



2.2) หน่วยงานร่วมในแต่ละมาตรการฯ มีหน้าที่ขับเคลื่อนมาตรการระเบียบวาระแห่งชาติเรื่อง สังคมสูงอายุ และรายงานผลการดำเนินงานกับหน่วยงานเจ้าภาพหลัก

### 3) ระดับจังหวัด

3.1) คณะกรรมการส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมจังหวัด (กสจ.) เป็นกลไกในการขับเคลื่อนระดับจังหวัดจัดทำแผนขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เป็นศูนย์กลางประสานงาน เผยแพร่และประชาสัมพันธ์งาน หรือกิจกรรมเกี่ยวกับการขับเคลื่อนนโยบายเร่งด่วนด้านผู้สูงอายุ รวมทั้งร่วมมือและประสานงานกับราชการบริหารส่วนกลาง ราชการบริหารส่วนภูมิภาค ราชการบริหารส่วนท้องถิ่น รัฐวิสาหกิจ และองค์การสวัสดิการสังคมในการขับเคลื่อนงานระดับจังหวัด

3.2) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (สำนักงาน พมจ.) เป็นผู้ประสานงานหลักในการขับเคลื่อนงานในระดับจังหวัด

### 4) ระดับพื้นที่ ประกอบด้วย

4.1) คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.)

4.2) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

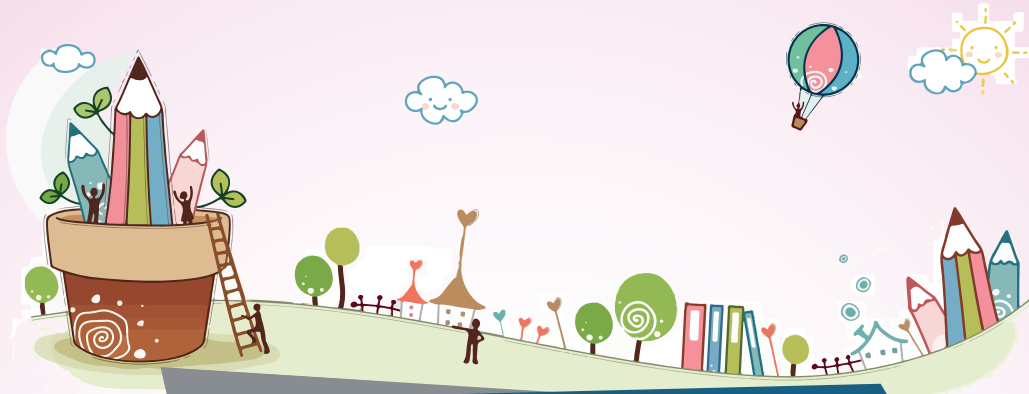
4.3) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพ.สต.) 7,244 ตำบล

4.4) ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) จำนวน 1,278 แห่ง

4.5) สถาบันการศึกษาที่สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 32,319 แห่ง

4.6) ชมรมผู้สูงอายุ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุข เป็นต้น เป็นกลไกในการขับเคลื่อนกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เชื่อมต่อกันระหว่างคณะกรรมการระดับจังหวัด หน่วยงานภายในจังหวัดกับพื้นที่ และผู้สูงอายุ





บทที่  
**5**

## รูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยชุมชนเป็นฐาน



รูปแบบของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนเป็นฐานที่ประสบความสำเร็จสามารถแบ่งได้เป็น 3 รูปแบบหลัก ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุ โดยชุมชนจัดการตนเอง โรงเรียนผู้สูงอายุโดยพึ่งพาหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ และโรงเรียนผู้สูงอายुरูปแบบบูรณาการ (มีงษ์ขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์, 2562) สามารถอธิบายได้ดังนี้

**รูปแบบที่ 1 โรงเรียนผู้สูงอายุโดยชุมชนจัดการตนเอง** กล่าวคือ โรงเรียนดำเนินกิจกรรมด้วยการวางแผนและการทำงานร่วมกันของสมาชิกในชุมชน โดยให้ผู้นำชุมชนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มกรรมการ/แกนนำ มีหน้าที่ออกความคิดเห็นแทนสมาชิกในหมู่บ้านตนเอง ซึ่งพบในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลพบุรี จังหวัดเชียงใหม่ แม้ว่าจะได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ แต่การจัดการโรงเรียนทั้งหมดเป็นอำนาจของกลุ่มกรรมการ/แกนนำ ซึ่งความเข้มแข็งของชุมชนทำให้หน่วยงานอื่นต้องการเข้ามามีส่วนร่วมร่วมกับโรงเรียนแห่งนี้เอง ส่วนการจัดหางบสนับสนุนในการบริหารโรงเรียนและการทำกิจกรรม ได้รับจากการเขียนโครงการต่าง ๆ เพื่อหากุณสนับสนุนโดยผู้นำ และบางส่วนมาจากการมีหน่วยงานภายนอกขอลงพื้นที่เพื่อเป็นกรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ



โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลพบุรี จังหวัดเชียงใหม่



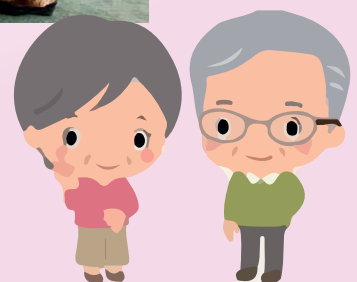
**รูปแบบที่ 2 โรงเรียนผู้สูงอายุโดยพึ่งพาหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่** กล่าวคือ เป็นการดำเนินกิจกรรมโดยมีหน่วยงานในพื้นที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ซึ่งเข้าร่วมเป็นกลุ่มกรรมการ และให้ทุนในการจัดกิจกรรม ซึ่งหน่วยงานในพื้นที่มีทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (เทศบาล/อบต./อบจ.) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (สำนักงาน พมจ.) ซึ่งหน่วยงานดังกล่าวถือเป็นภาคีเครือข่ายการทำงานที่สำคัญของโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุรูปแบบนี้พบในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี และโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลอ่าวลึกใต้ จังหวัดกระบี่



โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี



โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลอ่าวลึกใต้ จังหวัดกระบี่



**รูปแบบที่ 3 โรงเรียนผู้สูงอายุรูปแบบบูรณาการ** กล่าวคือ เป็นรูปแบบที่ชุมชนจัดการตนเองร่วมกับการพึ่งพาหน่วยงานภาครัฐ โดยประสานการช่วยเหลือสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่ในด้านงบประมาณ ร่วมกับการบริหารจัดการจากกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่เข้มแข็งของตนเองในการร่วมดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งรูปแบบนี้พบในวิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร สาขาตำบลลำประดา จังหวัดพิจิตร



วิทยาลัยผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร สาขาตำบลลำประดา จังหวัดพิจิตร

การพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละรูปแบบ ควรคำนึงถึงการพัฒนา 4 ด้าน ดังนี้

1) การพัฒนาอัตลักษณ์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ (Uniqueness)

โรงเรียนผู้สูงอายุควรหาลักษณะเฉพาะหรืออัตลักษณ์ของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละที่ โดยการนำอัตลักษณ์มาพัฒนาให้กลายเป็นจุดแข็งของโรงเรียน เนื่องจากโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละโรงเรียนในประเทศไทยมีลักษณะของโรงเรียนที่แตกต่างหลากหลาย ผ่านการนำทุนทางสังคมของชุมชนมาเป็นหลักในการค้นหาอัตลักษณ์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ

2) การพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุในฐานะของการเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ (Learning Space)

เนื่องจากโรงเรียนผู้สูงอายุในลักษณะที่นำชุมชนเป็นฐาน จะมีลักษณะแตกต่างกับโรงเรียนทั่วไป การพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุในฐานะของการอธิบายโรงเรียนผู้สูงอายุว่าเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ (Learning Space) เป็นพื้นที่ที่ไม่ได้อิงตามลักษณะทางกายภาพ ได้แก่ ตัวอาคาร สถานที่ หรือห้องเรียน โดยไม่ได้มีมาตรฐานในลักษณะทางด้านสถานที่ หรือการวางกฎระเบียบในการเรียน แต่พื้นที่ดังกล่าวนี้เป็นพื้นที่ที่ไม่หยุดนิ่ง มีการไหลเวียนของความรู้ โรงเรียนผู้สูงอายุในรูปแบบชุมชนเป็นฐาน





เป็นการนำทุนทางสังคมภายในชุมชนเข้ามาเป็นกุญแจสำคัญของการเรียนรู้ ได้แก่ การใช้ทุนทางสังคม ด้านสภาพแวดล้อม ผ่านการใช้พื้นที่ภายในชุมชนเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ ซึ่งห้องเรียนที่ใช้ในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ไม่จำเป็นจะต้องติดอยู่กับการเป็นห้องเรียน อาจจะเป็นการเรียนรู้นอกห้องเรียนเป็นหลัก ทำให้รูปแบบของสถานที่เรียนมีลักษณะแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ โดยการนำทุนทางสังคมด้านสภาพแวดล้อม มาเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ ส่งผลต่อความยืดหยุ่นในการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ

### 3) การเผยแพร่องค์ความรู้ของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ (Knowledge Dissemination)

การเผยแพร่องค์ความรู้ของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ สามารถนิยามออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ การเผยแพร่องค์ความรู้ของบุคคล และการเผยแพร่องค์ความรู้ของสถาบัน การเผยแพร่องค์ความรู้ของบุคคลผ่านการนำทุนทางสังคมด้านวัฒนธรรม โดยผู้สูงอายุในฐานะของผู้รับองค์ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญหรือนักปราชญ์กลายเป็นผู้ให้องค์ความรู้ เนื่องจากผู้สูงอายุที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนแต่ละบุคคลล้วนแล้วแต่มีประสบการณ์การดำเนินชีวิต หรือองค์ความรู้ที่มีคุณค่าที่แตกต่างหลากหลาย เมื่อนำผู้สูงอายุมาเป็นผู้ให้ความรู้ เป็นการส่งเสริมความภูมิใจในชีวิต รู้สึกถึงความที่มีคุณค่าในตัวเอง ดังนั้นการออกแบบการเรียนรู้ของผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เรียน และคัดเลือกผู้สูงอายุที่เป็นปราชญ์มาเป็นผู้สอน การทำเช่นนี้ยังเป็นการช่วยสนับสนุนความยั่งยืนในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีลักษณะที่ยั่งยืนผ่านทุนทางสังคมด้านทุนมนุษย์เป็นหลัก อย่างไรก็ตามโรงเรียนผู้สูงอายุควรที่จะมีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับประวัติภูมิหลังของผู้สูงอายุ ได้แก่ ประวัติการทำงาน ทักษะ และความสามารถเฉพาะตัว เพื่อประโยชน์ในการจัดการออกแบบการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้งนี้การนำผู้สูงอายุที่มีองค์ความรู้ และความสามารถมาเป็นผู้สอนเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่เข้ามาสนับสนุนลักษณะโรงเรียนผู้สูงอายุโดยการนำชุมชนเป็นฐาน

### 4) การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างโรงเรียนผู้สูงอายุและคนในสังคม (Social Interaction)

การทำงานร่วมมือกัน (Engagement) ระหว่างสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ และคนในสังคมเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ สิ่งสำคัญของการนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์กัน คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคม (Social Networking) กล่าวคือยังมีการปฏิสัมพันธ์มากเท่าไร ความเข้มแข็ง และความหลากหลายของเครือข่ายทางสังคมก็ยิ่งมีมากขึ้นเช่นกัน โดยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนผู้สูงอายุ และคนในสังคมสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ การปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ กับผู้สูงอายุ การปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับชุมชน และการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง



### ผู้สูงอายุกับหน่วยงานราชการ

การปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุภายในโรงเรียน เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างบุคลากรภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีการสอบถามผู้สูงอายุถึงความต้องการในการเรียนรู้ ส่งผลให้เกิดการออกแบบการเรียนรู้ให้เหมาะสมตามความต้องการของผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องเรียนวิชาเรียนที่ตรงตามหลักสูตร แต่เป็นกลุ่มช่วงวัยที่ต้องการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพและทักษะในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นปัจจัยหลักสำคัญของการออกแบบการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ การนำผู้สูงอายุเป็นหลักสำคัญของการออกแบบการเรียนรู้

การปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับชุมชน การเรียนรู้ภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ ในบางครั้งบุคลากรของโรงเรียนผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานได้เพียงลำพัง ซึ่งการนำบุคคลภายนอก หรือคนกลุ่มวัยอื่นเข้ามามีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความรู้ เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญของการพัฒนาคุณภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้งนี้ผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วม อาจจะเป็นบุคคลวัยอื่นเข้ามาแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ได้แก่ ทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลในปัจจุบัน รวมถึง การใช้เทคโนโลยีเป็นสิ่งที่สำคัญ ผ่านการนำคนรุ่นใหม่เข้ามาเป็นผู้สอนหรือผู้ให้ความรู้ ในทางเดียวกันผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นบุคคลที่เต็มไปด้วยประสบการณ์ สามารถเป็นบุคคลที่ออกไปแลกเปลี่ยน หรือให้ความรู้กับคนรุ่นอ่อนกว่า เพื่อสร้างประโยชน์ต่อการเรียนรู้ ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างวัย (Intergenerational Learning) โดยองค์ความรู้เหล่านี้จะกลายเป็นการพัฒนา และสร้างประโยชน์ให้กับสังคมได้อย่างยั่งยืน

การปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับหน่วยงานราชการ เป็นการทำงานร่วมมือกันระหว่างโรงเรียนผู้สูงอายุกับหน่วยงานราชการ ซึ่งการที่หน่วยงานภาครัฐ เข้ามาสนับสนุนและการอำนวยความสะดวกของการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้เป็นอย่างดี ผ่านการสนับสนุนทุนที่ใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจจะมาในรูปแบบของวัสดุ ได้แก่ เงิน สิ่งอำนวยความสะดวก พื้นที่เป็นต้น หรือจะมาในรูปแบบของสิ่งที่ไม่ใช่วัตถุ ได้แก่ วิทยากร องค์ความรู้ เป็นต้น รวมถึงเป็นสื่อกลางที่ช่วยในการเปิดพื้นที่ในการแสดงความคิดเห็นของโรงเรียนผู้สูงอายุในสังคม เช่น เปิดพื้นที่ขายผลิตภัณฑ์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดความมั่นคงและยั่งยืนของพื้นที่

### พลังผู้สูงอายุจุดประกายชุมชน

พลังผู้สูงอายุที่เป็นผู้ยังคุณประโยชน์ (Proactive Ageing) นั้น เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงพลังและความสามารถของตนเองด้านใดด้านหนึ่ง หรือหลายด้านแล้ว



ส่งผลให้เกิดพลังและความสามารถในด้านอื่น ๆ ตามมา ซึ่งผู้สูงอายุอาจแสดงออกถึงพลังผู้สูงอายุโดยการทำกิจกรรมศิลปวัฒนธรรม การประกอบอาชีพ การเรียนหนังสือ หรือหาความรู้เพิ่มเติม การบำเพ็ญจิตอาสาแก่คนในชุมชน การประกอบกิจกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง การออกกำลังกาย การปฏิบัติธรรม ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวทั้งทางด้านร่างกาย และสติปัญญา ความคิด ส่งเสริมสัมพันธภาพกับคนที่ร่วมกิจกรรมและคนในชุมชนแล้วนำไปสู่สุขภาพและสุขภาวะของผู้สูงอายุ

การที่ผู้สูงอายุจะแสดงพลังของตนเองได้อย่างยั่งยืนนั้นควรเลือกกิจกรรมที่อยู่ในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุหรือคนในชุมชน จึงจะสามารถทำให้การแสดงออกถึงพลังผู้สูงอายุเป็นวิถีความเป็นอยู่ที่ยั่งยืนได้ ซึ่งพลังผู้สูงอายุสามารถแสดงออกได้ในระดับบุคคลและระดับกลุ่ม ซึ่งพลังดังกล่าวจะส่งผลได้ในระดับที่ต่างกัน ได้แก่ ประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน การพัฒนาชุมชนในบทบาทการเป็นผู้สูงอายุจึงทำให้เกิดประโยชน์ทั้งกับตัวผู้สูงอายุเอง และยังเป็นประโยชน์ในการลดภาระการสืบทอดความรู้ ภูมิปัญญาเป็นทุนมนุษย์ และทุนของชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย พลังผู้สูงอายุอาศัยและก่อให้เกิดการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เพราะเมื่อผู้สูงอายุได้แสดงพลังออกมาแล้ว สามารถก่อประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้แต่ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุอาจจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากบุคคลวัยอื่น หรือองค์กรอื่นเพื่อที่จะสามารถแสดงพลังนั้นได้หรือได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งการดำเนินการของโรงเรียนผู้สูงอายุก็เป็นรูปแบบหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเอง พร้อมกับการพัฒนาชุมชนไปพร้อมกัน

ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ คือการให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการพัฒนาทั้งในส่วนของภายในโรงเรียน กิจกรรมการเรียนรู้ หลักสูตร ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ และการนำผู้สูงอายุร่วมสร้างสรรค์พัฒนาชุมชน ทั้งนี้ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ต้องมีลักษณะเสริมดังต่อไปนี้

1) มีผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่มีความทุ่มเท เสียสละ และมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีเป้าหมายที่ชัดเจน เพราะเป็นการกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกัน และความต่อเนื่องเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชน

2) การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง 2 ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิก และเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสานพลังในการทำงานร่วมกัน ทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน มีกลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุมประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุย



แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และมีการสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่าย พลักดันให้การเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ และดำเนินการไปอย่างราบรื่น

3) มีการเรียนรู้และพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง โดยให้ผู้สูงอายุทบทวนตนเอง และสรุปทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง และการสร้างจิตสำนึกร่วมในการเห็นคุณค่าของการเรียนรู้ทั้งในด้านการพัฒนาตนเอง และการพัฒนาชุมชน

4) มีการปลูกจิตสำนึกในการเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนผ่านกิจกรรมต่าง ๆ กล่าวคือ การใช้สัญญาณใจในการเป็นคนดีของสังคม เอื้ออาทรต่อชุมชนรับฟังความคิดเห็น คำติชม ข้อเสนอแนะทั้งจากผู้สูงอายุด้วยตนเองและจากชุมชน และพร้อมเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อชุมชน

### ไม่มีใครแก่เกินเรียน

คำกล่าวที่ว่า “ไม่มีใครแก่เกินเรียน” สามารถพิสูจน์ได้จริงในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพราะผู้เรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น จะมีตั้งแต่วัยแรกเริ่มชรา (อายุ 60 - 70 ปี) วัยชราตอนกลาง (อายุ 71 - 80 ปี) และกลุ่มวัยชราตอนปลาย (อายุ 81 ปีขึ้นไป) การประสบความสำเร็จในการดึงกลุ่มผู้สูงอายุทุกวัยเข้าสู่โรงเรียนได้ไม่ได้เกิดขึ้นจากการมีกิจกรรมเท่านั้น หากแต่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุจะต้องตอบสนองกับการมีความสุข การมีคุณค่าของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีสิทธิ์เลือกในการทำกิจกรรม ผู้สูงอายุเป็นผู้แบ่งปันเป็นผู้ให้ไม่ใช่เพียงผู้รับอยู่ฝ่ายเดียว ดังนั้น นักเรียนผู้สูงอายุที่ผ่านการเรียนรู้และมีความชำนาญในเรื่องนั้น ๆ จะกลายมาเป็นวิทยากรสอนกิจกรรมในเรื่องที่ตนมีความเชี่ยวชาญต่อสมาชิกได้ เพราะการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความแตกต่างจากโรงเรียนทั่วไปของเด็ก การให้ความสำคัญและการสร้างประสบการณ์ที่ดีร่วมกันจะทำให้นักเรียนผู้สูงอายุเกิดความยึดมั่นผูกพันกับการเรียน เนื่องจากเป็นการเรียนที่ไม่ได้มีการบังคับการเข้าเรียน ไม่มีเกรดเฉลี่ย ดังนั้นความผูกพันระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ความผูกพันระหว่างผู้สูงอายุกับโรงเรียนและความผูกพันระหว่างผู้สูงอายุกับชุมชนจึงเป็นสิ่งที่จะทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ไม่สิ้นสุด



## รายการอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552
- \_\_\_\_\_. (2559). คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 16 ตุลาคม 2561, จาก <http://www.dop.go.th/th/know /5/24>
- \_\_\_\_\_. (2562). มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมสูงอายุ (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2539). ท้องถิ่นกับการพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพฯ : ศุภกาลาดพร้าว.
- เครือข่ายจิตอาสา. (2559). ความหมายของจิตอาสาหรือจิตสาธารณะ, สืบค้นเมื่อ 26 ธันวาคม 2559, จาก <http://www.volunteerspirit.org/?p=30162>
- บันทึกมา นาคาพงศ์. (2559). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ การสร้างและพัฒนาแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบหลักสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา. สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน), สืบค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม 2563, จาก [shorturl.at/rHINT](http://shorturl.at/rHINT)
- บรรลุ ศิริพานิช. 2542. ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.
- ภัณฑรา ธรรมบุศย์. (มปป). จิตวิทยาสำหรับครู, สืบค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม 2563, จาก <http://wow.in.th/89ss>
- มีงขวัญ คงเจริญ. (2560). รายงานโครงการเสริมสร้างสุขภาวะและทักษะอาชีพของผู้สูงอายุตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพคนไทย แผนงานบูรณาการพัฒนาศักยภาพคนตามช่วงวัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มีงขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์. (2562). การพัฒนารูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิภาพันธ์ ม่วงสกุล. (2558). การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังด้วยแนวคิดพหุคูณพลัง. วารสารวิจัยสังคม, 38(2), 93-112.

วิลาวัลย์ บริรักษ์ และอรพรรณ ลอยฟู. (2555). การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข  
ในชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยพระ อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม.  
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

วีโรจน์ เรืองสะอาด. (2550). การศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลบ้านสหกรณ์  
กิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยแม่โจ้, สืบค้นเมื่อ  
29 พฤษภาคม 2563, จาก [shorturl.at/mHXY9](https://shorturl.at/mHXY9)

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. (2560). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย  
พ.ศ. 2559 และการคาดประมาณการประชากรของประเทศไทย  
พ.ศ. 2553 - 2583.

สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). แผนพัฒนาเศรษฐกิจ  
และสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560 - 2564, สืบค้นเมื่อ  
16 ตุลาคม 2561, จาก <https://bit.ly/38dudDm>

สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). ยุทธศาสตร์ชาติ  
พ.ศ. 2561 - 2580. สืบค้นเมื่อ 16 ตุลาคม 2561,  
จาก <https://bit.ly/30wSbGX>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). ดัชนีพหุคูณพลังผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ :  
บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัลพับลิเคชัน จำกัด

สุทธิพงศ์ บุญพดุง. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้  
โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1)

สุวรรณ เตชะธีระปรีดา. (2557). การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุ  
ของเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา.  
วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ, 3(2), 89-100.

อาชญญา รัตนอุบล. (2559). การเรียนรู้ของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในสังคมไทย.  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

World Health Organization (2002). Active aging, a policy framework.  
A contribution of the world health organization to the second  
united nation world assembly on aging. Madrid, Spain.



## ประวัติผู้เขียน พศ.ดร.มิ่งขวัญ คงเจริญ



**สถานที่ทำงาน** ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**สถานที่ติดต่อ** 88/53 งามอินทรา 13 แยก 8 ถนนรามอินทรา เขตบางเขน กทม. 10220  
e-mail : mingkwan305@hotmail.com มือถือ 089 9228955

### งานวิจัย

มิ่งขวัญ คงเจริญ. (2563). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมครูโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (งบประมาณเงินรายได้คณะศึกษาศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ 2562)

มิ่งขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์. (2563). การพัฒนารูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (งบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2562)

มิ่งขวัญ คงเจริญ. (2559). การศึกษาการพัฒนาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้อย่างยั่งยืน. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มิ่งขวัญ คงเจริญ และคณะ. (2559). การพัฒนาองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้อย่างยั่งยืน. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

มิ่งขวัญ คงเจริญ และคณะ. (2558). การประเมินผลกลไกการขับเคลื่อนแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559. กรุงเทพฯ: กรมกิจการเด็กและเยาวชน.

มิ่งขวัญ คงเจริญ. (2555). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจชุมชนเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกของความเป็นพลเมืองดีในวิถีประชาธิปไตย. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.

### งานแต่ง เรียบเรียง ตำรา

มิ่งขวัญ คงเจริญ. (2563). โรงเรียนผู้สูงอายุ คำตอบของสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มิ่งขวัญ คงเจริญ. (2563). คู่มือฝึกอบรมครูโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มิ่งขวัญ คงเจริญ. (2560). คู่มือกิจกรรม Oneday learning for aging society คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มิ่งขวัญ คงเจริญ. (2558). หลักการพัฒนาชุมชนเบื้องต้น. เอกสารประกอบการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## บทความ

มีงขวัญ คงเจริญ. (2560). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจชุมชนเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกของความเป็นพลเมืองดีในวิถีประชาธิปไตย. วารสารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ: ปีที่ 18 ฉบับที่ 2 เดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2560.

มีงขวัญ คงเจริญ. (2560). การพัฒนาศูนย์การเรียนรู้ชุมชนให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ อย่างยั่งยืนเอกสารประกอบการประชุมวิชาการระดับชาติ เรื่อง การวิจัยอย่างสร้างสรรค์เพื่อสร้างนวัตกรรมในยุคไทยแลนด์ 4.0. วันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2560 อาคารบริหารมหาวิทยาลัยคริสเตียน นครปฐม.

มีงขวัญ คงเจริญ. (2556). การเสริมสร้างพลังอำนาจชุมชน: การปลูกจิตสำนึกความเป็นพลเมืองในวิถีประชาธิปไตย, วารสาร ครุศาสตร์, ปีที่ 40 ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม - กันยายน 2556), หน้า 249-253.

## งานวิชาการอื่น ๆ

มีงขวัญ คงเจริญ. (2560). รายงานผลการดำเนินงานโครงการเสริมสร้างสุขภาวะและทักษะอาชีพของผู้สูงอายุตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพคนไทย แผนงานบูรณาการพัฒนาศักยภาพคนตามช่วงวัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560.

มีงขวัญ คงเจริญ. (2559). รายงานประเมินผลโครงการพัฒนาเพื่อการแบ่งปันที่ยิ่งใหญ่ Shift&Share. ภายใต้โครงการปาฏิหาริย์แห่งชีวิต (Miracle of Life) ประจำปี 2559

มีงขวัญ คงเจริญ. (2558). รายงานเรื่อง บทบาท อปท. กับกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับเด็ก เพื่อขับเคลื่อนนโยบายด้านเด็กและเยาวชน.

## ประสบการณ์ทำงาน

- ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุให้กับหน่วยงานภาครัฐในการจัดทำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ร่วมเขียนตำราหน่วยการเรียนรู้ด้านผู้สูงอายุของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ที่ปรึกษาเทศบาลในการขับเคลื่อนงานผู้สูงอายุ

- วิทยากรบรรยายในหลักสูตรของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ตามดำริทุลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

- วิทยากรในการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำตัวชี้วัดรองรับการปฏิบัติราชการ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

- วิทยากรในการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแผนปฏิบัติราชการ แผนพัฒนาบุคลากรหน่วยงานในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

- วิทยากรบรรยายพิเศษ เรื่อง ไทยกับการเป็นศูนย์กลางของประชาคมอาเซียน ในโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสายงานหลักในการขับเคลื่อนการดำเนินงานเพื่อเข้าสู่ประชาคมอาเซียน (รุ่นที่ 2) กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ